



## Sportsplan Drøbak-Frogn IL Langrenn

Denne handlingsplanen er grunnlaget i arbeidet med å ivareta og utvikle et godt, motiverende og miljøskapende treningstilbud for langrennsbarn og utøvere i Drøbak-Frogn IL Langrenn (DFI Langrenn).

Langrennsgruppa arbeider for et godt og konstruktivt samarbeid med andre grupper i DFI. Langrennsgruppa ønsker alle barn med grunnleggende skiferdigheter velkommen til våre treninger. 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. Tilbudet om flere organiserte treninger ledet av en trener øker gradvis. En ide om at det stadig skal komme "litt mer spennende tilbud neste år" skal være førende. Vi har tro på at det er viktig at det legges til noe nytt med økende alder, som fungerer som en motivasjon, som er fysisk positivt og samtidig sosialt stimulerende for den enkelte utøver og treningsgruppen.

## Overordnet mål

Miljømålet vårt er å videreutvikle ski gruppa som en sosial møteplass for barn som vil lære å gå på ski og stimulere barn til å bli glad i å gå på ski

Resultatmål bygges opp etter følgende hovedprinsipper:

- trening
- variasjon
- fleksibilitet
- trenere/hovedtrenere
- trenerutviklere/veiledere
- støtteapparat

DFI Langrenn skal ha minimum 150 utøvere på trening og minimum 30 barn på den yngste treningsgruppa. Et gjennomsnitt på over 550 deltagere på klubbrenn, minimum 30 løpere som deltar på krets- eller sone renn, minimum 7 barn på hvert årskull i årskullene 11-12 år, minimum 5 løpere på hvert årskull i årskullene 13-16 år og minimum 2 gutter/jenter som rykker opp i juniorklassen som deltar på Skiteam Follo. Det skal jobbes med å ha seniorløpere i Langrennsgruppa.

DFI Langrenn sine resultatmål

- Kretsmesterskapet: oppnå 1 - en individuell kretsmester og 3 øvrige pallplasseringer i mesterskapet.
- Hovedlandsrennet: jobbe for å få 1 blant de 30 beste i Hovedlandsrennet.
- Junior-NM og Norges cup: 1 blant de 30 beste og en til inne blant de 50 beste. Løper på Akershus skikrets sitt førstelag i stafett, og 1 løper som kvalifiserer seg til Norgescup-finalen
- Senior-NM og Norgescup: skal stille lag i NM-stafett og jobbe for å ha seniorløpere i NM

## Trening

Langrennsgruppa gir treningstilbud fra 8 år til og med 16 år. Juniorer får treningstilbud gjennom klubben og Skiteam Follo og seniorer gjennom tilsvarende team. Treningstilbudet er i hovedsak et basisopplegg fordelt etter årskull med enkelte personlige tilpasninger. I tillegg vil det for enkelte kull være hensiktsmessig å samordne treningen. DFI Langrenn er også åpne for treningssamarbeid med andre klubber, når dette er formålstjenlig.

På hver gruppe/aldersnivå har vi en hovedtrener som er ansvarlig for treningsprogram og overordnet ansvarlig for gjennomføringen av treningen. All trening kommuniseres over nettsiden til DFI Langrenn, hvor også eget treningsprogram legges ut jevnlig.

Fra 9 til 12 år vil treningsprogrammet gis som et rammeprogram til treningsgruppen for fellestreninger. Fra 13 års alderen skal trenere gi treningsprogram/rammeprogram utover fellestreningene til treningsgruppen gjennom hele året.

På junior og senior får utøverne program fra trenerne i teamene de tilhører.

## Variasjon

Det er et mål å stimulere til variasjon i treningen, både i sesongen og for hvert av årskullene. Det skal være en viss progresjon i tilbudet fra ett år til et annet.

Treningen bygger på 4 hovedelementer: Koordinasjon, balanse, styrke og kondisjon.

Det skal legges vekt på balanse og koordinasjon for de yngste. Utholdenhet kommer for fullt fra 10-11 år. Styrke bygges opp jevnt og trutt for alle alderstrinn, men kun basert på bruk av egen kroppsvekt frem til 14 år, da vi begynner med styrketrening i styrkerommet.

Rulleski er et tilbud for 11 og 12-åringene for å bygge koordinasjon og balanse/tyngdeoverføring. Organisert rulleski trening starter fra og med sesongen utøveren er i 12-års klassen.

Opplegget bygger også på klubbsamlinger der alle har tilbud om familie samling i november/ desember. Utover denne tradisjonelle samlingen bygges det opp supplerende tilbud for de eldre gruppene

Det oppfordres også til hyggelige, små sosiale samlinger med for eksempel boller eller pizza i de enkelte gruppene.

En ide om at det stadig skal komme "litt mer spennende tilbud neste år" har vært praktisert gjennom mange år. Det er viktig at det legges til noe nytt med økende alder, som fungerer som motivasjon og som også er positivt fysisk og sosial stimulerende for gruppen og individuelt.

## Fleksibilitet

Det legges vekt på å holde "stø kurs" ut fra overordnede prinsipper og treningsfilosofi. Det eksisterer mange ideer om hvordan barnas ferdigheter og teknikk skal utvikles. DFI Langrenn arbeider for å samarbeide om felles prinsipper i aldersbestemte og for juniorgruppen. Det samarbeides mellom nivåene for å styrke kompetansen.

Fleksibilitet er en utfordring i en stor klubb. Like fullt arbeides det for å lage fleksible løsninger ikke minst for de som trener i mange grener (Fotball, håndball, sykkel og friidrett). For de aller ivrigste har vi til nå arbeidet for å være spesielt fleksible for ikke å miste dem til andre grener.

## Trenere

En av DFI Langrenn sine viktigste ressurser er trenere. Vi ønsker å tilby aktuelle trenerkurs til alle våre trenere. Våre trenere skal i utgangspunktet være 16 år eller eldre. Det skal arbeides spesifikt med å utvikle et godt trenermiljø slik at det blir et bra sted å jobbe, samt høy teknisk kompetanse blant trenere (utdanning og egenopplæring).

Det er krav til disiplin, orden og sikkerhet og vi har et mål om å ha maksimalt 15 utøvere per trener.

Aktuelle som er trenere i DFI Langrenn er tidligere og eller nåværende aktive langrennsløpere i DFI Langrenn, foreldre med lang og god erfaring innenfor langrenn, andre med trenererfaring, pedagogisk erfaring eller interesse for langrenn.

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.)

Det utarbeides program for hver periode som legges inn på nettsiden for hvert kull/treningsgruppe.

Treningsprogrammene skal inneholde:

- treningsform, varighet, intensitet, tid og sted
- variasjon i trening (sykkelturer, rulleski, hinderløp, terrengløp etc.)
- hvis mulig: koordinering i forhold til andre idretter som flere driver med
- sosiale arrangementer
- tidspunkt for hytteturer, lavvotur, familie-sykkelturer eller hva man som kan være aktuelt

I hvert årskull/treningsgruppe samarbeider trenere og oppmenn om praktisk gjennomføring av treningstilbudet.

# Trening og teknikk – fremdrift/ utvikling

## 8-10 år:

- 1 organisert trening pr uke om høsten.
- 1 organisert trening vinter: Lek på ski. Hopp, slalåm, kulekjøring mm. Mye uten staver skøyting/klassisk.
- Teknikk: balanse og koordinasjon på ski gjennom lek.
- Utøverne oppfordres til å delta på kretsrenn og stafetter.
- Det skal ikke toppes lag på stafettene og lagene trekkes ut i fra de som har meldt seg på.

## 11-12 år:

2 organisert trening pr uke høst. 2 organiserte treninger vinter. Lekbetonte balanse og koordinasjonsøvelser. Stafetter, stå på en ski, gå uten staver. Hinderløype, spretten skigang/skøytehopp. Lære de forskjellige teknikkene i skøyting og klassisk. Tyngdeoverføring, balanse, fullføring av tak/skyv skal oppnås. Overnattingstur/samling.

Det oppfordres utøvere til å delta på kretsrenn og stafetter. Det skal ikke toppes lag på stafettene og lagene trekkes ut i fra de som har meldt seg på.

### Teknikk:

1. All tyngde på en ski.
2. Komme ordentlig over på hver side med "nese, kne, tå".
3. Luft under den skia du ikke har tyngde på, helt til den er ført frem helt parallelt med den andre.
4. Fall i kroppen (trykk på tåballen, ikke sitte bak på, blikket frem).
5. Bruk av overkropp (lave skuldre, fullføre skitak).

## 13-16 år:

Tilbud om flere organiserte treninger pr uke høst og vinter

- Mer spesifikk teknikk trening.
- Ukentlig intervalltrening høst/vinter, testløp 2 ganger høst.
- Rulleski skøyting høst med fokus på balanse/teknikk.
- Langtur høst.
- Styrketrening kroppsvekt/ "Brå-sterk"
- Overnattingstur/samling.

Teknikk: Fokuserer på det rytme, flyt og framdrift, men begynner å terpe detaljer.

- All tyngde på en ski (i skøyting skal det kunne trekkes en loddrett strek "nese, kne, tå" sett forfra helt til skyvet er fullført, så over på motsatt).
- Fall i kroppen (i tillegg til trykk på tåballen og frem med hofter, skal vinkel på legg og overkropp være lik. Da begynner vi å få et godt fall i kroppen).
- Bruk av overkropp - da de nå har begynt med jevnlig styrke med mye fokus på mage/rygg, er det viktig å komme ordentlig over stavene, og bruke magemusklene.

I tillegg til "trening og teknikk", kan vi forsiktig begynne med "taktikk" i 13-14 år. Dette legges større vekt på i 15-16 år.

- Taktskifte/skyte fart overbaketopper/gjennomsvinger osv.
- Mental trening. I forbindelse med konkurranse, gå igjennom løypa i hodet, situasjoner som kan oppstå i sprint, duathlon osv.
- "Trene med hodet". Bli bevisst på hva som er lurt, og HVORFOR. Dette gjelder både trening og restitusjon.

## Juniorer og seniorer

Tilbud gjennom DFI Langrenn og Skiteam Follo og andre tilsvarende team.

## Utstyr

Vi stiller ikke store krav til utstyr, men noe er nødvendig for ski glede og mulighet for forbedring av teknikk.

Ski:

- Må ikke være for stive eller for lange. Det er bedre med litt myke og korte ski. Derfor - bedre å vokse ut av skiene, enn inn i skiene.
- Vi anbefaler at utøveren har 2 par ski (klassisk og fristil) fra de er 11 år.
  - Skilengde – klassisk: ca 15-20 cm lengre enn kroppen
  - Skilengde – fristil: kroppshøyde + 5-10 cm

Staver:

- Må ikke være for lange. Det går sjeldent fortere med lengre staver.
- Stavlengde – fristil: 19-23 cm kortere enn kroppen.
- Stavlengde – klassisk: 27-30 cm kortere enn kroppen.

DFI Langrenn vil sørge for å ha et flagg/seil som vårt samlingspunkt på renn, hvor vi kan diskutere dagens smøring og hvor vi gir smørehjelp. Det er styrets mål at vi skaper et fellesskap i DFI Langrenn som gjør det attraktivt og være med på skirenn, både for små og store. Vi forsøker også å legge ut smøretips på weben i forkant av enkelte skirenn.

Vi oppfordrer løpere og foreldre til å vise moderasjon i forhold til bruk av avanserte smøremetoder og utstyr. Vi har hatt som prinsipp i DFI Langrenn at vi venter med avanserte metoder til vi nærmer oss junioralder.

For å skape en fellesskaps følelse og å opptre som en felles gruppe/lag oppfordres alle utøvere til å bruke DFI Langrenn sin oppvarmings- og konkurransedress på skirenn.

## Oppmenn og støtteapparat

Hver treningsgruppe ledes av oppmenn i samarbeid med trener og styret (trening/teknikk/sosialt). Oppmennenes oppgave er i første rekke å påse at gruppen fungerer både med hensyn til treningstilbudet og det sosiale aspektet.

DFI Langrenn har grunnleggende tro på at det er viktig å bygge opp den sosiale tilhørighet for barna/ utøverne. Derfor er det ønskelig at oppmannen tar ansvar for å gjennomføre små eller større på sosiale arrangementer slik at barna kan bli kjent på tvers av skoler og bosted.

## Arrangement

Det skal arrangeres 6 klubbrenn + klubbmesterskap hver sesong. Videre skal det arrangeres kretsrenn/ sonerennt hvert år. Dette er med på å vedlikeholde/oppgradere løypenettet vårt, og for å opprettholde og forbedre arrangørkompetansen i klubben.