



Sportsplan

Nittedal Ski

November 2023



Innhold

Innledning.....	3
Organisatorisk tilhørighet.....	4
Målsetting for rekruttering	4
Alderstrinnet 5-6 år	5
Alderstrinnet 7-8 år	6
Alderstrinnet 9-10 år	8
Alderstrinnet 11-12 år	10
Alderstrinnet 13-14 år	12
Supplerende tilbud for HL/Jr	16
Senior.....	16
Arrangementer	16
Økonomiske forutsetninger	17
Treningsavgift.....	17
Støtteordninger	18
Skirenn.....	18
Reisekompensering	18
Hovedlandsrennet.....	18
Norgescup Junior og NM junior.....	18
Norgescup senior.....	18
NM senior	18
Skismøring	19
Samlinger	19
Individuelle støtteordninger.....	19
Trenerinstruks	20



Innledning

Skigruppa i Nittedal IL har definert følgende virksomhetsidé som skal gjenspeile all aktivitet:

*Nittedal IL Ski skal **utvikle skiglede** for Nittedals befolkning gjennom **fellesskap** og **mestring**
Flest mulig, lengst mulig, best mulig*

Det er sentralt for skigruppa at man gjennom fellesskap og mestring skal gi de oppvoksende generasjoner mulighet til å utvikle den samme skiglede som generasjoner før har opplevd, i randsonen til Nordmarka.

Visjonen denne virksomhetsidéen bygger på er:

Nittedal IL Ski – foran i sporet!

Med denne visjonen ønsker vi å synliggjøre satsningen skigruppa fronter gjennom utviklingen av breddeidretten, toppidretten og anleggene i og rundt Sørli og Sagerud.

Nittedal IL ski sin sportsplan gir retningslinjer og veiledning for trenere fra oppstart til junioralder. Utøvere på ulike alderstrinn har ulike behov ut fra hva som karakteriserer aldersgruppen når det gjelder fysisk, motorisk og sosial utvikling. I sportsplanen er målsetning, organiseringsformer og treningsprinsipper konkretisert for hver aldersgruppe for best mulig å møte disse behovene og dermed stimulere til livslang motiverende deltakelse. Selv om hver trener må finne ut hva som fungerer best for sin spesifikke treningsgruppe, gir sportsplanen visse felles føringer som skal gjelde for treninger og aktivitet. Den vil ikke erstatte behovet for treningsplaner for den enkelte gruppe og sesong, men gi noen overordnede retningslinjer og tips når treningsplaner utvikles. Sportsplanen er også ment som en informasjonskilde til foreldre for å vise hvilke prinsipper skigruppa har for sine treninger på hvert alderstrinn.

Dette dokumentet skal:

- være førende for implementeringen av visjonen og virksomhetsidéen
- stadfeste organisatorisk tilhørighet
- angi målsettinger for rekrutteringen
- angi sportslige målsettinger
- stadfeste prinsipper for økonomi og aktivitetsnivå for de ulike aldersgruppene.
- være et styrings- og veiledningsdokument for trenere i de ulike aldersgruppene
- sikre kompetanse- og erfaringsoverføring mellom aldersgruppene i klubben



Organisatorisk tilhørighet

Organisatorisk tilhørighet og førende dokumenter Nittedal Idrettslag (NIL) er medlem av Norges Idrettsforbund (NIF), Norges Skiforbund (NSF) og Nittedal Idrettsråd (NIR). Lover og bestemmelser i NIF, NSF og NIL er retningsgivende for aktiviteten i Skigruppa. "Idrettens barnerettigheter" og "Bestemmelser om barneidrett" (NIF) står sentralt for all aktivitet for barn opp til 12 års alder. I disse bestemmelsene heter det at «Barn skal få en positiv opplevelse hver gang de er på trening eller i annen aktivitet. I idretten skal barna ha det sosialt, føle seg trygge, ønske å prøve nye ting og ikke være redde for å feile.»

Målsetting for rekruttering

Målsettinger for rekruttering Nittedal IL Ski skal gi barn og unge et skitilbud som bidrar til skiglede og mestring. Vi skal balansere et tilbud til de som vil konkurrere med det å skape en arena for de som ikke ønsker å konkurrere, men som vil være med å gå på ski. Treningsfilosofien er breddeorientert, ut i fra ideèn om at jo flere barn vi har med oss oppover i årsklassene, jo større sannsynlighet er det for at noen velger å satse aktivt på langrenn. Dette betyr at det sosiale aspektet ved vår aktivitet er avgjørende for å nå de sportslige mål. NL ski oppfordrer til allsidighet også i høyere årsklasser.



Alderstrinnet 5-6 år

Overordnet målsetting	Introdusere barn til lek på ski Lære grunnleggende bevegelser og koble dem sammen med lek Å sørge for at fysisk aktivitet er morsomt og blir en del av barnets daglige liv Å sørge for at små barn er fysisk aktive gjennom lek .
Rekruttering	Skigruppa ønsker at det gjennom skiskolen og All-idretten jobbes aktivt med rekruttering av trenere som kan tenke seg å bli med å etablere en treningsgruppe for barn som begynner i første klasse påfølgende høst. Ansvarlig for dette er skigruppas rekrutteringsansvarlig. Det er viktig at dette gjøres i tett samarbeid med Allidretten for å unngå «kamp» om barna og trenerressurser.
Organisering av trening	Skigruppa skal i samarbeid med Allidretten arrangere skiskole for dette alderstrinnet som en del av Allidrettstilbudet. Skiskolen arrangeres over 6 kvelder fra januar.
Innhold i treninger	Gi grunnleggende opplæring i bruk av skiene. <ul style="list-style-type: none">– ta av og på ski– bevege seg på en flate– koordinasjon og kontroll– gå opp og ned små bakker– oppnå progresjon: svinger, hopp, skileik, aktivitetsløype
Trenere	Skigruppa stiller med utstyr og trenerkompetanse sammen med de som følger barna resten av Allidretten
Utstyr	Ett par ski, støvler og staver. Varme klær.
Konkurranser og sportslige prestasjoner	Ingen målsettinger om resultater, men oppfordre til å stille på klubbrenn. Foreldre kan da gå sammen med barna. Det viktigste er å delta.



Alderstrinnet 7-8 år

Overordnet målsetting	Skape et trygt trenings- og aktivitetstilgjø Fokus på allsidighet Skape varig skiglede Ha det gøy på trening Skape mestringsfølelse Utvikle grunnleggende skiferdigheter Store treningsgrupper med fokus på fellesskap, mestring og skiglede.
Hva kjennetegner utøvere på dette trinnet	Naturlig glede over å være i aktivitet, uten noe spesielt mål for aktiviteten Liker lek og konkurranser Lærer fort Mister lett konsentrasjon, går lei hvis det ikke skjer noe
Rekruttering	Klubben har som ambisjon å ha gruppestørrelser på 30-40 utøvere pr alderstrinn. <ul style="list-style-type: none">– Rekruttering fra skolestart til oppstart med info på skolene, hjemmeside, facebook-sider til Nittedal IL, oppslag på ulike facebook-grupper, bruk alle kanaler som treffer årstrinnet aktivt. Ranselpost sendes ut årlig og publiseres på web.– Alle utøvere skal registreres av hovedtrener i Spoortz. Finnes de ikke registrert i Nittedal IL, må foreldre selv melde inn barna der først.
Organisering av trening	Trening 1 gang pr uke fra høstferie til påske. Treningstider avstemmes i trenerteamet og i hovedtrenerteamet tidligst mulig, senest 1.september. Ved mye trykk på tidspunkter og dager vil Styret, ved rekrutteringsansvarlig og sportslig leder, kunne regulere treningstider. Viktig å koordinere treningstider med andre grupper som trener i høst/vinterhalvåret. Skigruppa oppfordrer til allsidighet. Sted: Benytt sletta foran Skistua, skileikområdet og hesteskoen, lysløypa opp mot Luringen. Det er viktig å dele på områdene ved variable snøforhold. Inndeling i grupper på tvers av ferdigheter, skoletilhørighet og kjønn anbefales. Nivådifferensiering skal ikke forekomme på dette trinnet.
Innhold i treninger	Generelt <ul style="list-style-type: none">– Lek for læringens skyld med varierte aktiviteter som skal stimulere barnas utvikling og de grunnleggende skispesifikke bevegelsene– Stor aktivitet, mye lek og korte (intensive) økter (her med læring som hensikt)– Aktiviteter som krever samarbeid Barmark <ul style="list-style-type: none">- Ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, som gir bred bevegelseserfaring Ski <ul style="list-style-type: none">– Allsidig skiaktivitet knyttet til grunnleggende ferdigheter innenfor langrenn, hopp og svingteknikk.



	<p>– La terrenget "undervise" og gi assosiasjonsoppgaver knyttet til teknikkinnlæring. Ikke gi individuelle tekniske tilbakemeldinger på dette alderstrinnet.</p>
Samlinger	Dagsamling høst Familiesamling
Trenere	Foreldre som trenere. Gruppe på 8-10 trenere anbefales Trenederkurs Trenersamling i oktober for alle trenere. Trenersamling i oktober for alle trenere. Gruppen utnevner en hovedtrener som ansvarlig bindeledd til skigruppa.
Foreldrekontakt	Foreldremøte i forbindelse med sesongoppstart. Husk valg av foreldrekontakt til sosiale tilstelninger.
Sosialt	Foreldrekontakt har ansvar for kveldsmat 2-3 ganger i sesongen. Felles langtur en søndag i skisesongen
Utstyr	Kombi/universalski til klassisk og skøyting 1 par Kombistøvler 1-2 par staver (skøytstaver kan være høyere enn klassisk og brukes som klassiskstaver neste sesong)
Konkurranser og sportslige prestasjoner	Mål: Stor deltakelse på lokale renn i kommunen Foreldre er ofte usikre på renn-situasjonen i denne aldersgruppa. Viktig å være grundig med informasjon om oppmøtested, tid, startnummer, oppvarming, smøretips og premiering. Felles oppmøte og oppvarming anbefales sterkt for lagfølelse og inkludering! Foreldre er selv ansvarlige for påmelding til renn, bortsett fra ved stafetter. Ved stafetter må trener ha egen påmeldingstilgang i Klubbadmin, og alle utøvere må ha betalt treningsavgift.



Alderstrinnet 9-10 år

Overordnet målsetting	Skape et trygt og inkluderende treningsmiljø Utvikle grunnleggende skiferdigheter Skape mestringsfølelse Stor deltakelse i karusellrenn og klubbmesterskap
Kjennetegn for utøvere på dette trinnet	Motorisk gullalder All lek er moro Allsidig Store forskjeller i ferdigheter Varierende grad av egeninteresse Vanskelig å stå stille
Rekruttering	Klubben har som ambisjon å ha gruppestørrelser på 30-40 utøvere i de yngre alderstrinnene (opp til 10 år).
Organisering av trening	Barmark: <ul style="list-style-type: none">– Trening 1 gang pr uke, varighet 1- 1t15 min– Oppstart etter høstferie– Rulleski kan introduseres frivillig som variasjon i barmarkstreningen.<ul style="list-style-type: none">○ Husk sikkerhetsutstyr! Påbudt med hjelm, briller, anbefalt beskyttelse for knær/albue/håndledd○ Anbefaler da å dele opp gruppa pga sikkerhet.○ Velg lukket området i lokalmiljøet uten trafikk med belysning for rulleski i denne aldersgruppen.○ Klubben har rulleski til utlån Skisesong: <ul style="list-style-type: none">– Trening 2 ganger pr uke– Avsluttes ved påske, eller slutt på skiføre– Viktig å koordinere treningstider med andre grupper som trener i høst/vinterhalvåret.
Innhold i treninger	<ul style="list-style-type: none">– Treneren må etter beste evne gi alle barna oppmerksomhet under hver trening, lære deres navn og bruke det.– Treneren og opplegget må fremstå forutsigbar(t) (presentere hva som skal gjøres, klare regler for oppførsel på trening osv.).– Lek for læringens skyld på ski – gjerne ballspill, skicross, og øvelser som setter krav til balanse og koordinasjon.– Unngå instruksjon, men la barna prøve seg frem.– Oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst å delta, ikke å vinne).– Sørge for et variert og tilpasset øvelsesutvalg slik at de fleste får mestringsmuligheter, samt at motivasjon og engasjement opprettholdes.
Samlinger	Dagsamling høst Familiesamling
Trenere	Foreldre som trenere. Gruppe på 6-8 trenere anbefales Trenersamling Trenersamling i oktober for alle trenere. Trenersamling i oktober for alle trenere. Gruppen utnevner en hovedtrener som ansvarlig bindeledd til skigruppa.



Foreldrekontakt	Arrangere foreldremøte tidlig i sesongen, med plan for treninger, sosialt opplegg og sesongen. Det er lurt å utnevne en sosialkomité på foreldremøtet som gis ansvar for å arrangere f.eks kveldsmat.
Sosialt	3-4 kveldsmat i løpet av sesongen anbefales
Utstyr	Ett skipar, universal, gjerne to forskjellige par staver for skøyting og klassisk. Kombisko.
Konkurranser og sportslige prestasjoner	Målsetting om stor deltakelse på lokale skirenn Ufarliggjøre konkurransesituasjonen på forhånd. Mestringsfokus: oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst å delta, ikke å vinne). Bruke foreldre og oppmenn til å organisere felles transport og smøring Om mulig bør trenerne arrangere felles oppmøte, oppvarming og gjennomgang av løypa. Det er også viktig å gå gjennom taktiske valg og hva som skjer ved start, stafett-vekslinger og andre momenter som er nye for barna.



Alderstrinnet 11-12 år

Overordnet målsetting	Målsetting om robuste treningsgrupper inn mot ungdomstrinnene hvor man skaper et tilbud både til de som satser og de som vil bruke langrenn som en trenings- og aktivitetsarena Skape mestringsfølelse samt en trygg arena for prøving og feiling. Videreutvikle grunnleggende skiferdigheter samt innføre elementære begreper knyttet til skiteknikk. Skape et inkluderende miljø der barna blir kjent med hverandre, også på tvers av skoler.
Hva kjennetegner utøvere på dette trinnet?	Motorisk gullalder Mange går sine første skirenn Allsidig Modne for muntlig instruksjon Mange vil ha "ordentlig" trening Noen driver med egentrening
Rekruttering	Klubben har som ambisjon å ha gruppestørrelser på 15-20 utøvere pr årstrinn.
Organisering av trening	Barmark: Trening 2 gang pr uke, varighet 1,5 time Barmark: <ul style="list-style-type: none">– Trening 2 ganger pr. uke, varighet 1,5 t.– På dette trinnet kan en av treningene med fordel ha en styrkedel inne i gymsal (Sørli), halltider fordeles på våren, trenerne må da søke om halltid til Sportslig leder. Dette gjøres på etterjulsvinteren sesongen i forveien.– Oppstart etter høstferie.– Frivillige rulleskitreninger mellom påske og høstferie kan tilbys, gjerne helgebaserte samlinger. Bør avstemmes med andre idretter. Skisesong: <ul style="list-style-type: none">– Trening 2 ganger pr. uke.– Skisesong: Trening 2 ganger pr uke– Avsluttes ved påske, eller slutt på skiføre Viktig å koordinere treningstider med andre grupper som trener i høst/vinterhalvåret.
Innhold i treningene	Treneren må etter beste evne å gi alle barna oppmerksomhet under hver trening, lære deres navn og bruke det. Treneren og opplegget må fremstå forutsigbar(t) (presentere hva som skal gjøres, klare regler for oppførsel på trening osv.). Treneren må passe på at ingen havner utenfor. Treneren må sørge for et variert og tilpasset øvelsesutvalg slik at de fleste får mestringsmuligheter, samt at motivasjon og engasjement opprettholdes. Innføring av mer instruksjonsdrevet teknikktrening, men hovedvekt på at barna gjennom lek og basisøvelser, prøver og feiler. Introdusere prinsipper som "falle på stavene", "stå på en ski", "nese-kne-tå" osv Lekbetonte utholdenhetsaktiviteter som krever samarbeid Introdusering av ulike treningsmåter;



	<ul style="list-style-type: none">– Intervall vs. kontinuerlig arbeid– Øve på bevisstgjøring av ulike intensiteter <p>Aktiviteter som gir høy aktivitet, stor innsats og høy intensitet Ikke aktiviteter som skaper kø og venting Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet, spenst, koordinasjon og rytme Utfordre utøverne på å evaluere seg selv og treningen – skape bevisst forhold til det vi driver med. Spørre om de kan definere hva vi har gjort i dag (ref teknikk/intervall/langkjøring/styrke osv) og at de kan være med å si hvorfor vi gjør det.</p>
Samlinger	Dagsamling høst Familiesamling
Trenere	Foreldre som trenere. Gruppe på 5-7 trenere anbefales Trenersleder kurs Treners 1-kurs tilbys alle trenere. Trenersamling i oktober for alle trenere. Gruppen utnevner en hovedtrener som ansvarlig bindeledd til skigruppa.
Foreldrekontakt	Foreldremøte i starten av sesongen. Jevnlig kontakt med foreldregruppa gjennom FB/Spond eller lignende. Involver foreldre i forbindelse med renn, samlinger og det sosiale. Det bør utnevnes en sosialkomitè med ansvar.
Sosialt	Kveldsmat 3-4 ganger i sesongen Afterski i forbindelse med renn Avslutning av sesongen - bankett
Utstyr	To skipar, to sett staver, kombistøvel. Rulleski (men kan også lånes), hjelm, pigger til rulleskistaver (skate). EMIT brikke om man deltar aktivt på renn.
Konkurranser og sportslige prestasjoner	Legge til rette slik at skirenn blir en motiverende, god og trygg opplevelse. Målsetting om stor deltakelse på lokale skirenn, og gjerne enkelte kretsrenn etter klubbens prioriteringer. Ingen topping av stafettlag



Alderstrinnet 13-14 år

Overordnet målsetting	Målsetting om robuste treningsgrupper inn på ungdomstrinnene og junior hvor man skaper et tilbud både til de som satser og de som vil bruke langrenn som en trenings- og aktivitetsarena
Kjennetegn på utøvere på dette alderstrinnet	Motorisk gullalder. Store forskjeller i utvikling/modenhet. Allsidig En del driver med egentrening. De fleste vil ha større innslag av ordentlig trening, men liker også lek og konkurranser. Mange får interesse for treningsplanlegging og treningsdagbok. Flere velger "spesialidrett". Forskjeller i ferdighetsnivå.
Rekruttering	Årstrinnene slås sammen om det er behov. Samarbeid kan uansett være fint i denne alderen (7. og 8. skoletrinn) Klubben har som ambisjon å ha gruppestørrelser på 30-40 utøvere
Organisering av trening	Barmark: <ul style="list-style-type: none">– Trening 2 gang pr uke, 1-1,5 time– Tilby langtur jogging i helgen.– Oppstart med frivillige rullerulleskitreninger fra 1.mai, gjerne helgebasert for å unngå kollisjon med andre aktiviteter.– Offisiell oppstart etter høstferien.– En av barmarksøktene bør avsluttes med en styrkedel i gymsal.– En av barmarksøktene bør være rullerulleski.– Skisesong:<ul style="list-style-type: none">– Trening 2 ganger pr uke, 1,5 time– Langtur i helgen, eventuelt skirenn.– Avsluttes ved påske, eller slutt på skiføre <p>Alle løpere er pålagt å ha skilisens fra fylte 13 år. Selv om det er relativt lite skader i langrenn, kan dette oppstå både på trening og i konkurranser. Lisensen har en egen Skadetelefon.</p>
Innhold i treninger	Videreutvikling av teknikk og bevisstgjøring av tekniske begreper. <ul style="list-style-type: none">– Treneren kombinerer muntlig instruksjon og øvingsbilder.– Treneren forklarer hvorfor begreper som tyngdeoverføring, balanse og fraspark er viktige for god skiteknikk. Legge til rette for at utøverne får eierskap til egen trening ved å kombinere treningsteori og praksis. <ul style="list-style-type: none">– Utøvere i denne alderen er spesielt sårbare mht belastningsskader og overtrening. Derfor er det spesielt viktig at treneren gjennomgående sørger for varierte trenings- og bevegelsesformer på fellestrening, og bevisstgjør utøverne på at prinsippet om variasjon også gjelder ellers i treningshverdagen, uansett treningsmengde. Variasjon vil også ha en positiv effekt på utøvernes motivasjon og engasjement.– Forklare i forkant av hver treningsøkt formål og hensikt med treningen.



	<ul style="list-style-type: none">– Legge til rette for og veilede utøvere som ønsker å trene på egenhånd. <p>Treningen skal oppleves som stimulerende for utøvere på alle ferdighetsnivå.</p> <ul style="list-style-type: none">– Treneren må etter beste evne gi alle barna oppmerksomhet under hver trening, lære deres navn og bruke det.– Variere treningsform og innhold slik at utøvernes ulike interesser og ønsker imøtekommes.– På alle treninger: berømme deltakelse og innsats uavhengig av prestasjon.– Legge til rette for at utøverne også trener med hverandre utenfor fellestrening.– Oppfordre til at utøverne tar initiativ til egentrening med hverandre– Jobbe mot en mestringskultur der utøverne er positive og oppmuntrer hverandre på trening.
Treningsprinsipper	<ul style="list-style-type: none">– Fokus på teknikk! Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet og koordinasjon (imitasjonsøvelser, basisøvelser på rulleski og ski).– Innslag av teknikkinstruksjon med individuell tilbakemelding, individuelle arbeidsoppgaver.– Varierte utholdenhetsaktiviteter, bruk fremdeles mye lek– Gjennomføring og læring av ulike treningsformer;– Hovedvekt på intervaller med kort (2-3min) draglengde.– Kontinuerlig arbeid (turer på 1 -1,5 t med jevne mellomrom), innslag av lengre turer.– Bli vant til, og kjenne ulike intensitetsnivåer: Lett – middels – hard– Intensitets- og hurtighetstrening gjennom skicross og stafetter– Aktiviteter som gir høy aktivitet, stor innsats og lite venting. Ikke aktiviteter som skaper kø.
Samlinger	Dagsamling høst Familiesamling Overnattingssamling høst eller vår etter hva som passer gruppa.
Trenere	Foreldre som trenere. Gruppe på 6-8 trenere anbefales Trener 2-kurs tilbys alle trenere. Trenersamling i oktober for alle trenere. Gruppen utnevner en hovedtrener som ansvarlig bindeledd til skigruppa.
Sosialt	Kveldsmat 3-4 ganger i sesongen Afterski i forbindelse med renn Avslutning av sesongen
Utstyr	To skipar, to sett staver, kombistøvel. Rulleski (men kan også lånes), hjelm, pigger til rulleskistaver (skate).
Konkurranser og sportslige prestasjoner	Stor deltakelse på renn, individuelt og stafett i sone/krets. Individuelle pallplasseringer på skirenn i sone/krets Ufarliggjøre konkurransesituasjonen på forhånd. Mestringsfokus: oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst og delta, ikke å vinne). Kan toppe på enkelte stafetter (eks Oslo skifestival, KM)



HL og junior

Overordnet målsetting	<p>Målsetting om å tilby miljø som inspirerer til å satse helhjertet på ski, men samtidig tilby et tilbud for bredden. Må sees i sammenheng med Team Nittedal.</p> <p>Målsetting om å beholde juniorer i klubben, gjennom samarbeid med Bjertnes Videregående skole som gjør det mulig å satse på høyt nasjonalt nivå.</p>
Kjennetegn ved utøvere på dette alderstrinnet	<p>Forskjeller i motivasjon</p> <p>De fleste vil ha større innslag av ordentlig trening, men liker også lek og konkurranser</p> <p>Allsidig</p> <p>Kritisk periode for frafall i overgangen til junior</p> <p>Stor interesse for det treningsfaglige, men variasjon mht gjennomføring</p> <p>Starter nettverk utenfor klubben</p> <p>Mange tar initiativ til egentrening med hverandre</p> <p>Stor utvikling mht selvstendighet</p>
Rekruttering	<p>Fra og med 15 års alder, og overgangen til ungdomsskolen, ser vi at flere faller fra. Å opprettholde gruppene i denne perioden krever god dialog med utøverne, foreldrene og evnen til å se hele utøveren. Flere utøvere opplever i denne perioden stagnasjon i utviklingen og trenger hjelp til å finne motivasjon når dette inntreffer. Å etablere en solid HL og juniorgruppe med 20-30 utøvere som satser på høyt nasjonalt nivå krever en målrettet innsats med gode aktivitetstilbud og tett samarbeid med skole.</p>
Organisering av trening	<ul style="list-style-type: none">– Fellestreninger minimum 3 (vår) -4 (høst) ganger pr uke. Intensitetsstyring er viktig.– Tilbud om deltakelse i Team Nittedal for de som satser og går regelmessige skirenn.– Utøvere involveres og informeres om plan for og innhold i treningene.– Utøverne får også tilbud om innslag av treningsteori.– Det stilles krav til innsats og vilje til å ta tak i egen utvikling også hos hver enkelt utøver. De vil bli utfordret på å «tenke sjæl», og at de kommer på trening for å trene og lære, ikke bare «bli trent».– Vi forventer at det trenes bra i sommerferien/ferier, vi håper på en «egendrive» knyttet til trening og utvikling på egenhånd– Økter og opplegg må i stor grad differensieres, basert på alder/kjønn/ferdigheter/nivå.
Innhold i treninger	<p>Utøverne skal gjøres kjent med en helhetlig treningsprosess.</p> <ul style="list-style-type: none">– Utøvere i denne alderen er spesielt sårbare mht belastningsskader og overtrening/hvile/restitusjon/ernæring. Derfor er det spesielt viktig at treneren gjennomgående sørger for varierte trenings- og bevegelsesformer på fellestrening, og bevisstgjør utøverne på at prinsippet om variasjon også gjelder ellers i treningshverdagen, uansett treningsmengde. Variasjon vil også ha en positiv effekt på utøvernes motivasjon og engasjement.



	<ul style="list-style-type: none">– Utøverne skal få generell treningsplan med oversikt over fellestreninger samt forslag til egentrening.– Utøverne oppfordres til å be om jevnlig tilbakemelding samt skrive treningsdagbok.– Utøverne skal gjøres kjent med enkel treningsteori gjennom undervisning (for eksempel et lite foredrag) og arbeidet med treningsdagboken.– Utøverne skal reflektere rundt egen teknikk ved hjelp av tekniske begreper.– Mulig å introdusere bruk av video for teknikktrening.– Skape felles utviklingsprosjekt der utøverne drar nytte av hverandre i treningsarbeidet.– Oppfordre til at utøverne tar initiativ til egentrening med hverandre– Jobbe mot en mestringskultur der utøverne er positive og oppmuntrer hverandre på trening.
Treningsprinsipper	<ul style="list-style-type: none">– Fokus på teknikk! Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet og koordinasjon (imitasjonsøvelser, basisøvelser på rulleski og ski)– Teknikkinstruksjon med individuell tilbakemelding, individuelle arbeidsoppgaver– Varierte utholdenhetsaktiviteter, bruk fremdeles lek– Gjennomføring av ulike treningsformer;– Intervaller med variert draglengde– Kontinuerlig arbeid (turer på 1 -1,5 t med jevne mellomrom, også innslag av lengre turer over to timer)– Bli bevisst på trening i ulike intensitetsoner: Lett (1-2) – middels (3) – hard (4-5)– Introduser treningsteoretiske begreper som I-soner, periodisering av trening– Gjennomføring av testløp og standardøker gjennom barmarks sesongen– Fokus på basis- og stabiliseringsstyrke med kroppen som vekt.
Samlinger	1-2 samlinger med overnatting i regi av klubb 2-3 samlinger i regi av Team Nittedal Familiesamling Dagsamlinger, Kick Off, Nærsamling med overnatting hjemme
Trenere	Antall trenere 6-8 Foreldretrenere Trener 2-kurs Anbefales å gjennomføre en felles «utdanningskveld» for alle trenerne der vi avklarer og diskuterer felles terminologi og prinsipper for god og konsistent oppfølging og tilbakemelding på teknikk til utøvere.



Sosialt	Egen sosialkomite ivaretar aktiviteter tilknyttet trening/samlinger eller egne sosiale opplegg
Utstyr	Tilpasses til enhver tid gjeldende rammer i henhold til NSF's Utviklingstrappa.
Konkurranser og sportslige prestasjoner	HL: – Stor deltakelse i lokale renn, kretsrenn og på kretsmesterskap – Pallplasseringer på kretsmesterskap – Premiering på Hovedlandsrennet Junior: – Stor deltakelse i lokale renn, kretsrenn og på kretsmesterskap – Poengplassering i Norgescup (topp 50) – Representasjon under finale av Norgescup (topp 30) – Plasseringer blant de 30 beste under Jr NM

Supplerende tilbud for HL/Jr

Nittedal IL Ski har de siste årene fått flere HL og Jr utøvere som presterer på godt nasjonalt nivå. For å beholde og utvikle junior miljøet videre i klubben, ble Team Rekrutt etablert i 2022 som et supplerende tilbud. Dette er en prøveordning over 2 år. Team Rekrutt består av faste utøvere i Jr alder i tillegg til hospitanter. Det tilbys bla treningssamlinger og trener oppfølging, hjelp til skipark og smøring. Det er sportslig ansvarlig som foretar uttak.

Senior

Det skal jobbes med å se på hvordan man kan legge til rette for en fremtidig økonomisk bærekraftig og sportslig attraktiv seniorsatsing

Arrangementer

- Nittedal IL Ski vil videreføre 2 lokale skirenn (karusellrenn) for alle aldersklasser med et stort fokus på fellesskap, idretts glede og mestring. Disse skirennene skal inngå i Bygda på langs.
- Nittedal IL Ski vil videreføre ytterligere rekrutterende arrangement slik som for eksempel Barnas skileker, Høstrull etc.
- Nittedal IL Ski vil videreføre NIL-rennet – som et klubbmesterskap der bare utøvere fra Nittedal IL kan delta.
- Nittedal IL Ski vil videreføre Fischer-rennet og søke status som KM og eller cuprenn.
- Nittedal IL Ski vil videreføre terrengløpet "Høstslippet" til inntekt for TV-aksjonen.
- Nittedal IL Ski vil videreføre "Sommerskiskole" som ble arrangert første gang i 2023
- Nittedal IL Ski kan vurdere å arrangere skikurs for voksne, både nybegynnere og mer erfarne.
- Nittedal IL Ski kan vurdere å arrangere smørekurs for foreldre og utøvere



Økonomiske forutsetninger

Nittedal IL Skigruppa har 4 hovedinntektskilder:

- Sponsormidler samlet inn gjennom innsatsen til Markedsgruppa
- Midler gjennom søknader til stipend/stiftelser
- Medlems- og treningsavgift.
- Støtte fra Hovedlag/Nittedal kommune/lysløypebrev/LAM-midler osv.

Hovedprinsippet for den økonomiske driften av klubben må være at klubbens samlede inntekt pr. år er større eller lik klubbens samlede utgifter.

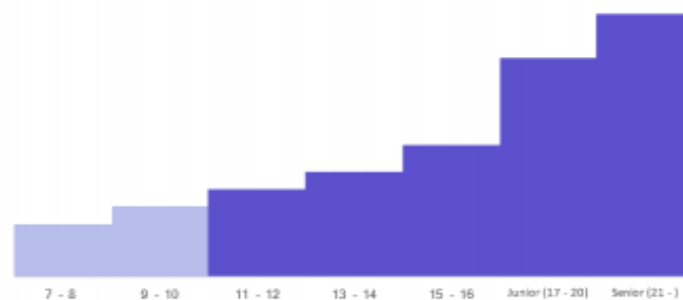
Felles for alle støtteordninger er at det må fremvises dokumentasjon i form av kvitteringer.

Treningsavgift

Styret fastsetter årlig treningsavgiften. For beregning av treningsavgiften ligger det et grunnprinsipp om at de ulike gruppene i størst mulig grad skal finansiere sin egen aktivitet. Treningsavgiften er gradert slik at de eldste utøverne som gis det mest komplette tilbudet, også betaler mest treningsavgift. Samtidig er det viktig at den økonomiske terskelen for å bli med i skigruppas aktivitet er så lav som mulig.

0-7 åringer: Felles treningsavgift med fotball, friidrett, allidrett, tennis, innebandy og ski.

Fra 8-år og eldre: Nittedal ski søker å ha en trappetrinnsmodell hvor treningsavgift gjenspeiles i det tilbudet NIL Ski gir til sine utøvere definerte treningstilbud for de ulike aldersgruppene.





Støtteordninger

For at en utøver skal kunne nyte godt av klubbens støtteordninger må følgende forutsetninger være tilfredsstillende:

- a) Utøveren må være medlem av Nittedal IL og ha betalt treningsavgift til skigruppa.
- b) Foreldre/foresatte/utøver over 15-år må delta på dugnader. Konsekvenser ved manglende deltakelse vil bli vurdert av Styret.
- c) Alle utøvere oppfordres til å bruke klubbetøy på trening og konkurranser. Alle utøvere over 13 skal benytte lue med riktig sponsormerke på skirenn. Utøvere fra 15 år og eldre skal profilere Skigruppas gjeldende sponsorer på lue, konkurranse- og oppvarmingsantrekk i forbindelse med skirenn. Kontingenten betales alternativt av den enkelte.
- d) Delta regelmessig på treninger for å få delta og dekket treningssamlinger

Skirenn

Skigruppa dekker startkontingent for sine utøvere for å motivere til stor deltakelse. Ved etteranmelding må utøver selv dekke den ekstra kostnaden. Påmeldt utøver som ikke starter uten relevant begrunnelse, må selv dekke startkontingenten. Skigruppa dekker ikke startkontingent til turrenn.

Reisekompensering

Reise og opphold for utøver og støttepersonell dekkes etter følgende retningslinjer. Retningslinjer og beløp bil bli reviderer årlig. Refusjon skjer mot fremvist kvittering.

Hovedlandsrennet

- Renn med overnatting dekkes med inntil kr. 3.000, - pr utøver fra Skigruppa
- Trener som er med uten eget barn kan få kompensert reise og overnattingskostnad 100 % etter avtale med Styret. Maksimalt 1 trener pr. 8 utøvere.

Norgescup Junior og NM junior

- Alle som deltar i NC renn hvor overnatting er nødvendig kan få refundert inntil kr 2.000 av overnatting og reise kostnad mot fremvisning av kvittering. Dette gjelder dog ikke for NCJ på Lygna.
- Trener som er med uten eget barn kan få kompensert reise og overnattingskostnad etter avtale med Styret. Maksimalt 1 trener pr. 8 utøvere.

Norgescup senior

- Pallplassering dekkes med 100% og topp ti plassering med inntil 3000,- av reise og overnattingskostnader.

NM senior

- Pallplassering dekkes med 100% og topp ti plassering med inntil 3000,- av reise og overnattingskostnader.
- Dersom utøver blir tatt ut til å representere klubben i stafett-NM for senior, vil kostnader dekkes 100 % (forutsetter valg av økonomisk gunstig løsning).



Skismøring

Innkjøp av skismøring (festesmøring) støttes med inntil kr 1.000 pr treningsgruppe, i henhold til regning.

Samlinger

Klubben ønsker å legge til rette for at treningsgruppene kan arrangere treningsamlinger. Ved å yte støtte for gjennomføringen, ønsker klubben å sikre bred deltakelse uavhengig av den enkelte families økonomi, siden samlinger er et viktig miljøskapende element.

Klubben dekker utgifter til kveldsmat i sesong. Familiesamling dekkes ikke.

7 – 12 år: Mat refunderes for årlig dagsamling, evt. ved overnatting etter gruppas ønske

13- 14 år: 1 samling med overnatting dekkes med inntil 1.000 pr. løper (inkluderer mat, reise og opphold)

15-Jr: Mat refunderes for årlig dagsamling

Samlinger i regi av Team Nittedal har egne retningslinjer for støtte.

Individuelle støtteordninger

Nittedal IL Skigruppa har følgende individuelle støtteordninger:

- Styret har fullmakt til å kunne vedta økonomisk bidrag til reiser og opphold til renn og samlinger for utøvere og/eller støtteapparat som deltar i internasjonale renn. Dette innenfor skigruppas økonomiske rammer.
- Styret har fullmakt til å kunne vedta økonomisk støtte til treningsamlinger/skirenn i form av et samlet stipend til utøvere som det ikke er hensiktsmessig for å delta i klubbens organiserte aktiviteter (aktive utøvere med gode resultater som ikke bor i Nittedal pga skole, førstegangstjeneste, studier etc). Stipendet kan ikke overstige 12.500 pr sesong. Stipendet skal benyttes for dekning av kostnader i forbindelse med treningsamlinger/skirenn. Kvittering må fremlegges.
- Styret har fullmakt til å gjøre avtaler med satsingsteam og lignende for seniorløpere når det gjelder dekning av kostnader for utøvere og deres støtteapparat. Dette innenfor skigruppas økonomiske rammer. Dersom ikke annet er avtalt gjelder dekning som angitt over.
- Styret har fullmakt til å støtte treningsgrupper eller enkelt utøvere utover de over nevnte kriterier dersom styret finner det relevant mht trenings- eller sosiale hensyn.



Trenerinstruks

Treneren har hovedansvaret for laget, og er den som tar alle sportslige avgjørelser i tråd med Sportsplanen og Utviklingstrappa. Hun/han skal sette seg inn i disse og rette seg etter de føringer som her er lagt. Trener skal opptre lojalt i forhold til klubbens vedtekter, samt delta på samlinger/kurs for trenere.

Det er viktig å ta vare på alle utøverne, og ta hensyn til hvilket ferdighetsnivå de befinner seg på – tenke positivt og være inkluderende. Som trener skal man møte forberedt til trening og renn, samt ta vare på klubbens utstyr og materiell. Det er viktig at trenerne deltar på klubbens treninger/renn. Trener må være medlem i NIL, fremlegge politiattest iht NIL sin rutine, samt gjennomføre NIF Trenerattest.

Trenerens ansvar:

- Treningsopplegg og treninger, erfaringsoverføring mellom gruppene.
- Laguttak og påmelding til stafetter
- Stille på aktuelle kurs og holde seg orientert på trenerforum
- Følger opp hver enkelt løper best mulig
- Samarbeider med sportslig leder, hovedtrener, og trenerteamet for å skape et godt miljø i gruppen/laget.
- Være kjent med sportslig plan, Utviklingstrappa og Barneidrettsbestemmelsene.