



Nesodden IF Ski

Foreldre-/informasjonsmøte

17. oktober 2017

Utvikling – Trivsel – Glede

Styret i Nesodden IF Ski



- Leder: Jan-Petter Enbusk
- Nestleder: Kirsti Anker-Nilssen
- Kjetil Thuv (økonomi)
- Per Minge (anlegg/marked)
- Øyvind Nitteberg (trenerkontakt)
- Urszula Stangenes (anlegg/dugnader)
- Roger O. Nordby (data/web)



Agenda

1. Skigruppas hovedaktiviteter
2. Kort presentasjon av treningsgruppene
3. Mål og ambisjoner for de ulike aldersgruppene
Hvordan ta vare på alle?
4. Hva forventer vi av utøverne og deres foreldre
5. Litt om utstyr
6. Deltakelse i renn utenfor Nesodden?
7. Forsikringer og lisenser
8. Gruppevis
Mulighet for hver enkelt treningsgruppe å prate/diskutere internt

1. Skigruppas hovedaktiviteter



Hovedmål 2015-2018 (Utdrag)

Sportslig

- Organisere trening for barn og unge, samt legge til rette for deltakelse i renn og andre arrangementer uavhengig av individuelle ambisjoner.
- Arrangere onsdagsrenn fra starten av januar til begynnelsen av mars, samt tur- og familierennet Nesodden På Langs første søndag i mars så sant ski- og føreforhold tillater det.

1. Skigruppas hovedaktiviteter



Hovedmål 2015-2018 (Utdrag)

Anlegg

- Arbeide for bedre og mer effektiv snøproduksjon og -utlegging, bl.a. snøproduksjon i samarbeid med Brattbakkens Venner slik at også 2,0 km løypa kan legges med kunstsne.
- Aktivt jobbe for realisering av et multisportanlegg i Berger Idrettspark.
- Arbeide for løypetraséer som vil komme alle brukere til gode, herunder ekstra trasébredde i "hovedfartsårene" Berger-Flaskebekk og Berger-Bjørnemyr hvor det ønskes gangsti langs skiløypene.

1. Skigruppas hovedaktiviteter



Primæraktiviteter

- Treninger, samlinger og teknikkurs for trenere og aktive ca. 120 aktive barn/ungdom under 18 år
- **Onsdagsrenn**
 - 8 stk. renn pr. sesong
 - 120 - 190 barn under 7 år
 - 120 - 150 deltakere fra 8 år og eldre
 - Avslutningsfest/Premiefest – Premier preget med sponsors navn
- Nesodden På Langs (hvis skiføre) første søndag i mars
 - Mål: 300 – 400 deltakere
- Snøproduksjon
 - Ikke bare for skigruppa – Også for den øvrige skiglade befolkningen
- Lysløypeanlegg/Multisportanlegg
 - Arbeider for gode trenings- og konkurransemuligheter på Nesodden
- Årlig møte danner det overordnede mandatet

1. Skigruppas hovedaktiviteter



Samlinger:

- Gruppevisе samlinger
Eksempelvis treningssamling i Torsby, snøtunellen
- Familiesamlinger
Årlig snø-/treningssamling på Nordseter
Siste år deltok 130 små og store
NB!
Påmeldingsfrist onsdag 18. oktober!

2. Kort presentasjon av treningsgruppene



- Gruppe f. 2004 og eldre
 - Jan-Petter Enbusk, Øyvind Nitteberg, Heidi Tjernshaugen, Øyvind Martinsen og Jon B. Finset.
- Gruppe f. 2005
 - Carl Anton Strøm, Sara Langvatn og Morten Anker-Nilssen
- Gruppe f. 2006
 - Trond Askautrud, Kjetil Imbsen og Kjetil Thuv
- Gruppe f. 2007
 - Jens Kjær Jørgensen, Anicke Brandt-Kjelsen, Kjetil Nitteberg og Marius Vamnes
- Gruppe f. 2008
 - Monika Minge, Mona Strøm, Elinor Askautrud og Roger O. Nordby
- Gruppe f. 2009
 - Siw Vestengen
- Gruppe f. 2010 – Oppstart i januar 2018

3. Mål og ambisjoner for de ulike aldersgruppene

Hvordan ta vare på alle?



- Skigruppa driver skitrening – Alt basert på frivillige trenere/foreldre
- Utgangspunktet er å lære/trene å gå fort på ski eller kun ha ski/langrenn som en trenings/aktivitetsform
- I utgangspunktet ikke skiskole, men alle skal få veiledning for å kunne gå mest mulig effektivt på ski ➡ Skiteknikk – I starten skileik
- Antall trenere/aktivitetsledere danner begrensninger (grupper)
- Mestring = Morsomt
- Mye lek helt opp til ungdomsalder
- Variasjon i treningsopplegg er viktig, men det skal synes at vi er på skitrening høst som vinter
- Våre utøvere må føle progresjon gjennom sesongen og fra år til år
- Alle våre trenere/aktivitetsledere får tilbud om å gjennomføre trenings-/aktivitetslederkurs. Noe vi oppfordrer sterkt til!

3. Mål og ambisjoner for de ulike aldersgruppene

Hvordan ta vare på alle?



Retningslinjer – Anbefalinger pr. treningsgruppe/alder
www.nesoddenski.no/retningslinjer-for-treningsgruppene

Basert på:

- Normer/anbefalinger gitt i trenerkurs/-manualer
- Regler og retningslinjer for barn og ungdom (Norges Idrettsforbund og Norges Skiforbund)
- Utviklingstrappa i Langrenn (Olympiatoppen og Norges Skiforbund)
- Lokale begrensninger

Et resultat av en prosess i styret og trenergruppa

3. Mål og ambisjoner for de ulike aldersgruppene

Hvordan ta vare på alle?



Gruppe 8 år (startgruppa)

- Oppstart etter nyttår når det er snø/skiføre – **1 gang pr. uke**
- Varighet til onsdagsrennene er slutt
- Lek, teknikk, både skøyting og klassisk
- Aktiviteter uavhengig av ambisjons- og ferdighetsnivå
- Evt. **renndeltakelse**: Våre egne karusellrenn

Gruppe 9 år

- Oppstart etter høstferien – **1 gang pr. uke**
- Varighet til onsdagsrennene er slutt
- Lek, teknikk, både skøyting og klassisk
- Aktiviteter uavhengig av ambisjons- og ferdighetsnivå
- Evt. **renndeltakelse**: Våre egne karusellrenn og i naboklubber
- Ønskelig med deltakelse på vår snøsamling på Nordseter

3. Mål og ambisjoner for de ulike aldersgruppene

Hvordan ta vare på alle?



Gruppe 10 år

- Oppstart etter høstferien – **1 gang pr. uke** til det **ikke lenger er skiføre**
- Lek, teknikk, både skøyting og klassisk, samt noe styrke-/basistrening
- Aktiviteter uavhengig av ambisjons- og ferdighetsnivå
- Evt. **renndeltakelse**: Våre egne karusellrenn og innen 1 times kjøreavstand
- Ønskelig med deltakelse på vår snøsamling på Nordseter
- Mulighet for **egen gruppesamling**

Gruppe 11 år

- Oppstart etter høstferien – **2 ganger pr. uke** til det **ikke lenger er skiføre**
- Lek, teknikk, både skøyting og klassisk, noe utholdenhet, styrke-/basistrening. **Rulleski** kan være aktuelt.
- Aktiviteter som motiverer flest mulig til å være med lengst mulig
- **Renndeltakelse**: Våre egne karusellrenn og innen rimelig kjøreavstand (75 min)
- Ønskelig med deltakelse på vår snøsamling på Nordseter
- Mulighet for **egen gruppesamling**

3. Mål og ambisjoner for de ulike aldersgruppene

Hvordan ta vare på alle?



Gruppe 12 år

- Oppstart etter høstferien – **2-3 ganger pr. uke** til det ikke lenger er skiføre, evt. **til rennesesongen er over**
- Noe mer tradisjonell trening. Fremdeles lek, teknikk, både skøyting og klassisk, noe utholdenhet, styrke-/basistrening, variere med **rulleski**
- Aktiviteter som motiverer flest mulig til å være med lengst mulig
- **Renndeltakelse**: Våre egne karusellrenn og innen rimelig kjøreavstand (75 min)
- Ønskelig med deltakelse på vår snøsamling på Nordseter
- Mulighet for egen **gruppesamling**

Gruppe 13 år og eldre

- Oppstart etter sommerferien – **3 ganger pr. uke til rennesesongen er over**
- Variert og allsidig trening. Spesifikk teknisk og utholdenhetsbasert trening økes gradvis
- **Styrketrening og bruk av rulleski**
- **Renndeltakelse**: Våre egne karusellrenn og renn i hele Oslo/Akershus
- Ønskelig med deltakelse på vår snøsamling på Nordseter
- Mulighet for egne gruppesamlinger – Også Skiteam Follo samlinger

4. Hva forventer vi av utøverne og deres foreldre



Utøverne

- At de stiller motiverte på trening og forsøker å gjøre øvelsene som instruert eller forklart
- Jo eldre utøverne er, jo mer må de tenke på at de kan være forbilder for de yngre

Foreldrene

- At de stiller opp som funksjonær og/eller kakebaker når de får slike oppgaver. Alle med barn på treninger må forvente å bli satt opp som kakebakere, mens funksjonæroppgaver vil kunne være begrenset til foreldre av barn med deltakere på onsdagsrenn
- At de stiller opp på dugnader hvor løypetraséer skal klargjøres/forberedes før vinteren (lørdag 11. november)
- At de stiller opp som vakt under snøproduksjon slik at vi sammen kan gi våre utøvere treningsforhold på ski og snø i våre lokale traséer så raskt som mulig.
NB! – Dette er kanskje aller viktigst for de yngste!!!
- **Husk - Å engasjere seg = Å påvirke !**

5. Litt om utstyr



Høsttreningene

- Lett og riktig kledd i forhold til vær og vind
- Løpesko (selv når det regner eller har falt litt snø)
- Staver i riktig lengde – Husk hansker!
- Refleksvest ved behov!

Vinter og ski

- Klargjorte ski til øktas stilart
- Ski til skøyting fri for smøring – Ski til klassisk m/dagens smøring
- Staver i riktig lengde
- Lett og riktig kledd i forhold til vær og vind
- Behøver **IKKE** å ha egne skøyteski, men bør være fri for smøring!
- Konkurranseski/treningsski/turski/sko/staver – Flere par, osv...?
Ikke nødvendig med flere par, men helst ikke turski

6. Deltakelse i renn utenfor Nesodden



Terminlista – Utvalgte renn

- Anbefalte renn
Renn innenfor 45 min kjøreavstand (Follo/Oslo øst)
- Prioriterte renn
Kretsrenn, KM, cup, renn 60-90 min kjøreavstand (Akershus/Oslo)
- Andre utvalgte renn
Landsrenn lengre unna (Lygna/Gåsbu/Hovedlandsrenn)

Dekning av utgifter

- Gyldig NIF-medlemskap og betalt gruppeavgift
- Påmelding gjøres selv via www.minidrett.no
- Husk avmelding ved forfall, og hvis mulig ved sykdom
Dersom avmelding ikke er mulig – Gi beskjed til treneren
- Forfall uten grunn eller etteranmeldingstillegg dekkes ikke
- Se for øvrig våre hjemmesider

6. Deltakelse i renn utenfor Nesodden



Vår oppfordring

- Delta på renn så tidlig som mulig
- Gjør dette med renndeltakelse ufarlig
- IKKE vent til man ser om dette er noe for den håpefulle
- Gi dere selv en mulighet til å bli kjent med klubbmedlemmer/skimiljøet
- Gi hverandre råd/veiledning når det gjelder smøring

6. Deltakelse i renn utenfor Nesodden



Da stiller vi "selvfølgelig", i hvert fall de som har i klubbens antrekk.



7. Forsikringer og lisenser



- Alle medlemmer tom. 12 år er forsikret gjennom barneidrettsforsikringen
- Fra 13 år er man ikke lenger automatisk forsikret
- Forsikring (lisens) anbefales enten man kun trener eller er med i renn
- To typer:
 - Grunnlisens – kr. 290,- pr. år (01.10 - 30.09)
 - Utvidet lisens – Kr. 750,- pr. år (01.10 - 30.09)
- Forskjell?
 - Utredning etter skade: 3 virkedager
 - Behandling etter skade: 3/90 virkedager
 - For mer informasjon:
 - www.nesoddenski.no/forsikringer-og-lisenser
 - www.skiforbundet.no

8. Gruppevis

Diskusjon/prat innenfor hver enkelt treningsgruppe



- Husk familie-/snøsamling på Nordseter 17-19. november!
Påmeldingsfrist 18. oktober!
- Følg oss på våre nettsider (www.nesoddenski.no)



Aktuelle grupper:

- Nesodden IF Skigruppa
- Kjøp/salg av brukt skiutstyr – Nesodden IF skigruppa

