



Norges
Skiforbund

Velkommen til
nettverksmøte - langrenn





Agenda

- Nytt fra skiklubb utvikleren
- Klubbenes hjørne: Erfaringsutveksling/diskusjon
 - Hvordan er ståa i klubbene mtp rekruttering til treninger og konkurranser?
 - Hva gjør vi for å øke medlemstallene?
 - Er det noe vi savner og kunne gjort annerledes?
- Eventuelt



Nytt fra skiklubb utviklerne - Ukas økt



 **Norges Skiforbund**



Løp og moro med 11-14

Alder: 11-14
Tid: 90 min

Tema: Lek og moro der vi utnytter det miljøet vi trener i

Mål: Gi utøverne en variert treningsøkt der man får trent teknikk, spenst, hurtighet og koordinasjon i varierte former. Økten skal være full av aktivitet og minimalt med venting

LUB(læringsutbytte): Bruk av staver, spenst, hurtighet, koordinasjon, gøy

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Oppvarming	15 min	Ca 1,5 km jogg til et fin område der vi kan leke mye. Variert gruppe gjør at de fremste må stoppe opp og ta armhevinger etc hvis avstanden blir for stor. Skigang i bakkene	Staver
	5 min	Zombietikken En begynner som zombie. Etter hvert som han tikker, blir det flere og flere zombier Noen av trenerne lager til postene samtidig som vi har tikken	
Hoveddel		Hoveddelen består av 3 poster som gruppen deles inn i. Det ser ut til å bli ca 20 barn. Inndelingen blir da to grupper med 6 barn og en gruppe med 8 barn. Ved stafetter blir det delt inn i 2 lag av 3 eller 4 utøvere.	
Post 1 Staver i bakken	10 min	Fokus på å bruke staver i bakken ved forskjellige øvelser Treneren viser hvilke øvelser som skal gjennomføres og hva man bør tenke på før hver øvelse. 1. Spretende skigang uten staver (5 * 10 hopp). Hver utøver marker hvor langt man kommer og «konkurrerer» med seg selv 2. Spretende skigang med staver (5 * 10 hopp) Hver utøver marker hvor langt man kommer og «konkurrerer» med seg selv	Staver



Nytt fra skiklubb utviklerne - Skisprell

- Tilrettelegging av aktivitet
- Åpen stadion
- Kveldstid, dagtid, i forbindelse med arrangement
- Utstysutlån
- Ønsker du skisprell – ta kontakt





Nytt fra skiklubb utviklerne - Telenorkarusellen

- Skikarusell – med en åpen og inkluderende form, som skal bidra til en positiv utvikling, sportslig så vel som sosialt
- Påmeldingen er åpen - [Telenor Karusellen \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no)





Nytt fra skiklubbbutviklerne - klubbguiden



Kom i gang
med den nye
klubbguiden



- En veileder fra klubben til medlemmene
- Lanseres 11. des
- [Klubbguiden korrektur.pdf](#)



Nytt fra skiklubb utviklerne - webinar



Webinar om rekruttering

MANDAG 11. DESEMBER KL. 20.00-21.00

Klubbguiden, Ukas økt, Skisprell, Telenorkarusellen, inspirasjonskveld og aktivitetsbank

Nytt fra skiklubbbutviklerne – instagram og nyhetsbrev (Akershus)



**Norges
Skiforbund**
Akershus Skikrets



Klubbenes hjørne

- Erfaringsutveksling/diskusjon
 - Hvordan er ståa i klubbene mtp rekruttering til treninger og konkurranser?
 - Hva gjør vi for å øke medlemstallene?
 - Er det noe vi savner og kunne gjort annerledes?
 - Hva er behovet fra krets til klubb





Eventuelt

- Nytt møte
 - Temaer?