



Oslo Skikrets 17.10.2017



## Agenda

---

- Ny utviklingstrapp for langrenn – tilpasset SUM
- Arbeidsfordeling langrenn
- Kursinformasjon

# Pål i en kortversjon

- 49 år
- Bosatt ved Sognsvann i Oslo
- Tidligere skiløper som fortsatt har skiglede
- Bakgrunn fra NIH
- Tidligere langrennstrener på skigymnas og jr. landslag
- Mange års erfaring fra næringslivet (Forsikring, storbedriftsmarkedet)
- Siste jobb: Dønski Videregående skole, langrenn toppidrett.



# Skiforbundets utviklingsmodell (SUM)



Vedtatt på Skitinget i 2016

Bygger på svarene i Klubbundersøkelsen 2015

Er en viktig del av Skipolitisk dokument 2016-2020





Vi er verdens beste, men.....



# Ungdom slutter fordi skiidretten legger opp til at de skal bli verdensmestere



METTE BUGGE

OPPDATERT: 26.MAI. 2016 10:41 | PUBLISERT: 25.MAI. 2016 17:36





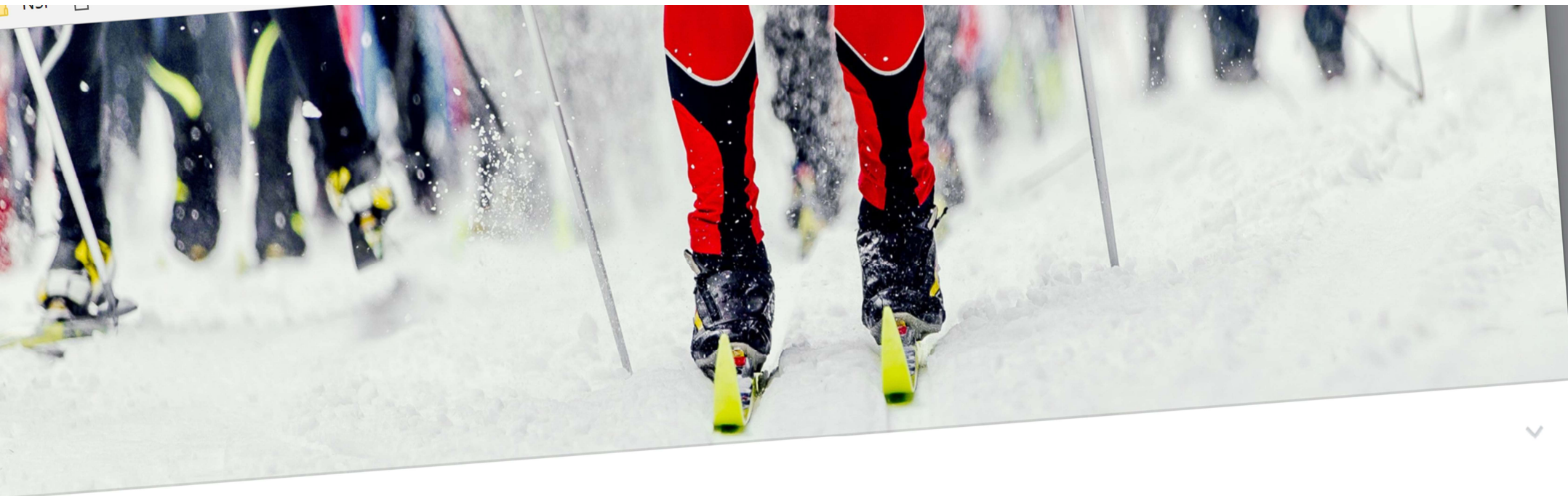
De fleste langrennsløpere kjenner seg nok igjen i nettopp dette, men foruten tunge treningstimer og skuffende konkurranser har jeg vært igjennom et årelangt mareritt med et forvrengt selvbilde og en følelse av å aldri være bra nok.



*Stian Grastveit. Foto: Harald Astrup Arnesen.*

## **Når bra ikke er bra nok: – Jeg satt med en følelse av å være verdiløs**

**Psykisk helse i langrennssporten: – Etter mange år fylt med unnskyldninger, negativitet og selvkritiske tanker nærmet ieg meg**



# En ung langrennsløpers bekjennelser



TØFFEST UTEN FLUOR · 11. OKTOBER 2017

av Amanda Hylland Spjeldnæs, student og skiløper



# En utfordring for norsk langrennsidrett:

- Hvor mange når toppen på stigen?

- Hva med alle de andre?

Har vi /vil vi gi  
et tilbud til disse?  
(Dette er jo de  
fleste)

Variert og allsidig  
aktivitet

Langrennsspesifikk  
trening



Ligger det noen svar i Skipolitisk dokument?

# SUM setter utøveren i sentrum



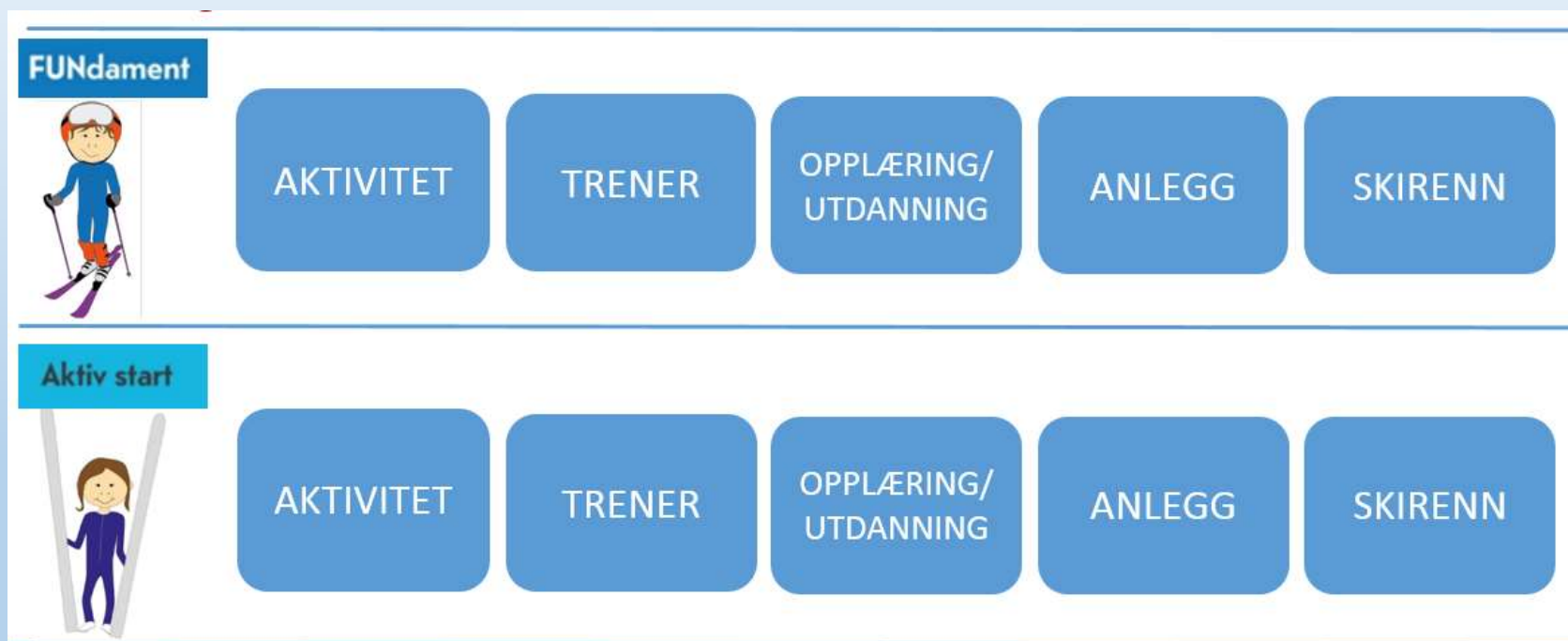
## Hvem er nå «denne utøveren»...., og hvor er «sentrum»?

Utøveren» er ALLE - fra den potensiell verdensmesteren til jenta på 8 år som vil leke på ski og far som vil lære seg dobbeldans.

«Sentrum» handler om å BLI SETT og at ALLE får en arena for mestring og utvikling!



Alt henger sammen med alt!  
Vi må tenke helhet! (-i alle ledd!)





## En viktig oppgave for oss:

---

- Fulle hverdagen i skinorge med den AKTIVITETEN vi ønsker
- Store ord hjelper lite
- Tør vi / Vil vi gjøre endringer?
  - Treningsøkter
  - Anlegg
  - Konkurranser









# Konsekvensen av SUM for langrenn: Ny utviklingstrapp i bokform:



- Endringer fra forrige versjon:
  - Utarbeidet for å samsvare bedre med SUM og SPD
    - Bygd opp i tråd med stadiene i modellen
  - Flere konkrete eksempler på trening
  - Mål: Lansering på Beitostølen 15.11



Utviklingstrappa er «kokeboka»  
for den uerfarne treneren, men  
også et sted hvor den erfarne  
skal kunne hente inspirasjon



Vår felles plattform –  
vår filosofi

# Noen eksempler fra utviklingstrappa



# Lær å trene (9–12 år):



- trening med fokus på mestring og utvikling
- trening for eldre barn, ungdom og voksne med utviklingsfokus
- Konkurransarena:
  - klubb-, sone- og kretsrenn



# Lær å trene (9–12 år)



- I denne perioden skal barna **etablere grunnleggende skiferdigheter** samtidig som basisferdighetene videreutvikles. Nedenfor har vi skissert en del ferdigheter vi forventer at barn skal mestre når de er 12 år.
- **Fysisk skal barna**
- kunne holde på sammenhengende med varierte treningsaktiviteter
- i minimum én time når de er 10 år
- i minimum to timer når de er 12 år
- ha utviklet basisferdigheter (balanse, styrke, koordinasjon) og gjennomføre øvelser som krever slike ferdigheter, med høy kvalitet i utførelsen
- **veksle mellom lav og høy intensitet, liten og stor fart**
- **varierte bevegelsesmåter**

# Lær å trene (9–12 år)



- **Teknikk**

All aktivitet skal stimulere grunnleggende skitekniske ferdigheter, og **teknikk utvikles hovedsakelig gjennom lekaktiviteter** (stafett, sisten osv.), der aktiviteten tilrettelegges slik at barna selv oppdager gode tekniske løsninger. Ved å bruke ulike terrengetyper, helningsgrader og elementer som kuler, portaler og staur kan det lett skapes progresjon og utfordringer for alle. **Langrennscross og basisanlegg er i stadig utvikling, og det bør legges til rette for slike anlegg gjennom hele vinteren der det er mulig.**

- **Teknikkmetodikk**

- **Legg vekt på situasjons- og oppgavestyrte læring på ski.**
- Stimuler til **stor og variert aktivitet** med enkle, konkrete oppgaver som barna skal løse under aktiviteten.
- Tilrettelegg øvelser og velg terreng som stimulerer og utfordrer de grunnleggende tekniske ferdighetene.

# Lær å trene (9–12 år)



## Øktplan

Bevegelsesform: Ski  
Alder: 10 år  
Treningstid: 60 min

**Mange eksempler**

Tid	Aktivitet	Hvordan
10 min	Fotball på én ski	Del inn i to lag og sett opp to mål. Alle setter fra seg stavene og tar av én ski. Spill vanlig fotball. Sett skia på det andre beinet halvveis i kampen.
10 min	Velte kjebler	Del inn i to lag. Halvparten av kinahattene ligger «riktig» vei og halvparten «feil» vei (bruke gjerne kjebler hvor halvparten er veltet og halvparten står). Det ene laget skal snu alle riktig vei, og det andre laget skal snu alle feil vei. De to lagene holder på i ca. 4 minutter. Deretter er det pause, før de bytter oppgave.
10 min	Hest og kjerre	To og to går sammen, en foran og en bak. Den bak henger i stavene e.l. til den foran, som skal dra den andre rundt en løype. Ved klassisk henger den bakerste i et tau som er festet rundt livet

# Lær å trene (9–12 år)

- **Rollen som trener for barn**

- Et overordnet mål med en treningsøkt må være at alle utøverne er i aktivitet gjennom hele økta. En vesentlig oppgave for treneren er derfor å organisere økta slik at alle er aktive hele tiden, uten at det blir pauser og venting. En god treningstime skal inneholde 55 minutters aktivitet
- med lystbetont og utviklende innhold
- med mestring og positive opplevelser
- der alle blir sett
- En god regel er at treningsgruppa må ha nok trenere til at alle barna blir sett og ivaretatt, selv om både alder, kroppslig utvikling og ferdigheter kan variere. Bruk gjerne en hjelpetrener i form av foreldre eller ungdom som har lyst til å gjøre en innsats.
- *I henhold til norsk lov må alle trenere i barneidrett levere politiattest. Her finner du informasjon om hvordan du skaffer deg politiattest:*  
<https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/politiattest/>





<b>13–14 år</b>	<b>15–16 år</b>
Situasjons- og oppgavestyrte læring på ski, mer spesifikke oppgaver mot tekniske arbeidskrav  Gradvis noe mer instruksjon	<b>Hovedsakelig</b> instruksjons- og oppgavestyrte trening
Tilrettelegg for øvelser og velg terreng som videreutvikler de grunnleggende tekniske ferdighetene	Hjemmeleke, det vil si arbeide med oppgaver på egen hånd
Bruke barmark bevisst ( <u>elghufs, skigang</u> )  Begynne teknikktrening på rulleski (spesielt skøyting)	Bruke barmark med bevisst teknisk fokus ( <u>elghufs, skigang</u> med og uten staver)  Rulleskitrening blir en sentral del av treningen

**PROGRESJON**



# Utviklingstrappa om trening for junior: - treningsmengde



17 år	18 år	19 år	20 år
400-500 t	450-575 t	500-650 t	550-725 t

Her er en oversikt over hvilke generelle anbefalinger de offisielle skigymnasene har i forhold til progresjon i treningsmengde i junioralderen.

# Utviklingstrappa om trening for junior:

Innhold og intensitetszone	Prosent av total trening	Kommentarer
Rolig trening (I1 og I2)	70-80 %	Total treningsmengde og utøvernes nivå avgjør hvor mye av dette som er I1 og I2. For senior eliteutøvere som trener svært mye, og er gode nok til å opprettholde god teknikk på lave hastigheter er det svært mye I1. Yngre og dårligere trente utøvere bør ha mer i I2 for å tilfredsstille kravet til god nok teknisk gjennomføring. Lave treningsmengder kan/bør kompenseres med forholdsvis mer I2. Det er uansett viktig at de lengste turene (2 – 3 timer) er rolige nok (gjennomsnittspuls på I1).

# Intensiv trening - junior:



Intensiv trening (13 – 15)	8 – 12 % (inkludert konkurranser)	Som anbefaling for juniorer kan man gjerne bruke: <ul style="list-style-type: none"><li>- Omtrent like mye av alle tre intensitetssonene på årsbasis.</li><li>- Større andel I3 tidlig i treningsåret (sommer og tidlig høst), mer I4/5 utover høsten og i sesongen.</li></ul>
-------------------------------	---	---

# Styrketrening - junior



Styrke	5 – 7 %	For juniorer vil det være viktig å ha omtrent like mye fokus på både spesifikk overkroppsstyrke og generell styrke. Gjennom treningsåret bør det være noe mer fokus på den generelle styrken i første del for å skape en god basis, mens utover høsten bør det være mer fokus på den spesifikke styrken. Den spesifikke styrken gjennomføres i hovedsak på rulleski/ski, men kan også suppleres med noen gode øvelser i styrkerom. Styrketreningen veksler ved å gjennomføres som «utholdende» (over 20 reps, 30 – 60 sek arbeidstid) og som maksimal (stor belastning, 3-5 reps og eksplosiv styrke (moderat belastning, ca. 10 reps, svært eksplosiv utførelse) avhengig av hvilken bevegelse man ønsker å styrke.
--------	---------	--



# Intensiv trening - junior:

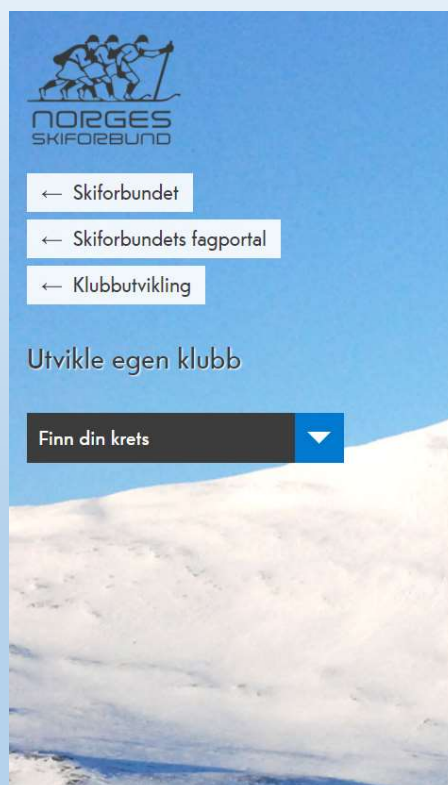
## Eldre junior



<u>I-soner</u>	<u>Dragtid</u>	<u>Pause (%)*</u>	<u>Total varighet: Belastningstung økt (sommer)</u>	<u>Total varighet: Belastningstung økt (høst)</u>	<u>Total varighet: Belastningslett økt</u>
I-5 økter	1-4 min	50-100 %	10-20 min	15-25 min	5-15 min
I-4 økter	3-8 min	25-75 %	20-30 min	20-35 min	10-20 min
I-3 økter	6- min	0-25 %	30-50 min	35-60 min	20-40 min
I-2 økter	-	-	50-80 min	60-100 min	30-60 min
I-1 økter	-	-	120-180 min	150-210 min	50-100 min



# Skiforbundets fagportal



## Utvikle egen klubb

Her finner dere verktøy som kan benyttes til å gjennomføre en egen utviklingsprosess i henhold til Skiforbundets utviklingsmodell i egen klubb. Utviklingsprosessen nedenfor gjennomføres i styret, hvor man i ettertid bør involvere resten av klubbens medlemmer i gjennomføringen av handlingsplanen. En forklaring av prosessen er beskrevet nedenfor. Dere kan også få besøk av en veileder som gjennomfører prosessen for dere. Ta kontakt med [din skikrets](#) om det er ønskelig. Skikretsen kommer også gledelig på et uformelt klubbesøk for å høre hvordan dere har det og hva dere ønsker for veien videre.

### FORBEREDELSE

[SKIPOLITISK DOKUMENT](#)[SKIFORBUNDETS UTVIKLINGSMODELL](#)

### UTVIKLINGSPROSESS RETTET MOT KJERNEVIRKSOMHETEN I EGEN KLUBB (DEL 1)

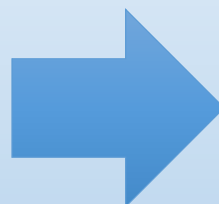
[POWERPOINT](#)[SJEKKLISTE](#)[HANDLINGSPLAN](#)

### UTVIKLINGSPROSESS RETTET MOT RAMMEBETINGELSENE I EGEN KLUBB (DEL 2)

[POWERPOINT](#)[SJEKKLISTE](#)[HANDLINGSPLAN](#)

# Sjekklistene

SUM-KLUBB DEL 1:1 UTØVER: HAR DERE...	
AKTIV START	<input type="checkbox"/> Et alsidig aktivitetstilbud gjennom lek, uavhengig av utviklingsnivå og alder?
FUNDAMENT	<input type="checkbox"/> Et variert og spennende aktivitetstilbud preget av stor aktivitet og mestring?
LÆR Å TRENE	<input type="checkbox"/> Et aktivitetstilbud tilrettelagt ut fra utviklingsnivå og en alsidig aktivetskultur? <input type="checkbox"/> Aktivitet som har fokus på mestring og grunnleggende ferdigheter?
TRENE FOR Å TRENE	<input type="checkbox"/> Et alsidig aktivitetstilbud tilrettelagt ut fra utviklingsnivå? <input type="checkbox"/> Et aktivitetstilbud som fremmer samarbeid på tvers av grener og idretter?
TRENE FOR Å KONKURRERE	<input type="checkbox"/> Et aktivitetstilbud for utøvere som ikke ønsker å konkurrere? <input type="checkbox"/> Et treningstilbud på tvers av gren, klubb og team?
TRENE FOR Å VINNE	<input type="checkbox"/> Et treningstilbud som legger til rette for at utøveren kan kombinere klubbaktivitet med trening i regi av skole, team eller landslag?
KONKURRERE LIVET UT	<input type="checkbox"/> Landslagsutøvere som benyttes i rekrutteringsarbeidet av nye medlemmer?
AKTIV LIVET UT	<input type="checkbox"/> Et tilbud for utøvere som ønsker å være aktive uten å konkurrere?



SUM-KLUBB DEL 1:1 UTØVER: HAR DERE...	
AKTIV START	<input checked="" type="checkbox"/> Et alsidig aktivitetstilbud gjennom lek, uavhengig av utviklingsnivå og alder?
FUNDAMENT	<input checked="" type="checkbox"/> Et variert og spennende aktivitetstilbud preget av stor aktivitet og mestring?
LÆR Å TRENE	<input type="checkbox"/> Et aktivitetstilbud tilrettelagt ut fra utviklingsnivå og en alsidig aktivetskultur? <input type="checkbox"/> Aktivitet som har fokus på mestring og grunnleggende ferdigheter?
TRENE FOR Å TRENE	<input checked="" type="checkbox"/> Et alsidig aktivitetstilbud tilrettelagt ut fra utviklingsnivå? <input checked="" type="checkbox"/> Et aktivitetstilbud som fremmer samarbeid på tvers av grener og idretter?
TRENE FOR Å KONKURRERE	<input type="checkbox"/> Et aktivitetstilbud for utøvere som ikke ønsker å konkurrere? <input type="checkbox"/> Et treningstilbud på tvers av gren, klubb og team?
TRENE FOR Å VINNE	<input checked="" type="checkbox"/> Et treningstilbud som legger til rette for at utøveren kan kombinere klubbaktivitet med trening i regi av skole, team eller landslag?
KONKURRERE LIVET UT	<input type="checkbox"/> Landslagsutøvere som benyttes i rekrutteringsarbeidet av nye medlemmer?
AKTIV LIVET UT	<input type="checkbox"/> Et tilbud for utøvere som ønsker å være aktive uten å konkurrere?

NOTATER

NOTATER
_____
_____
_____
_____



# Del 2: Prioriteringer

- Velge ut innsatsområder og mål

1. Velg ut 1-2 innsatsområder dere ønsker å utvikle
2. Prioriter mål for hvert innsatsområde



# Fra sjekkliste til mål

KONKURRERE LIVET UT	<input type="checkbox"/> Et tilbud for utøvere som ønsker å være aktive uten å konkurrere?
AKTIV LIVET UT	



## Aktiv livet ut

Skiklubben

Skiklubben skal ha et tilbud både til utøvere som ønsker å konkurrere, og til medlemmer som ønsker å være i aktivitet uten konkurranse



## Innsatsområde: **UTØVER**

Nivå: **AKTIV START OG FUNDament**

Mål: Allsidig aktivitet skal tilrettelegges gjennom lek og glede, uavhengig av utviklingsnivå og alder

Nivå: **AKTIV START OG FUNDament**

Mål: Aktiviteten skal være sosial, samlende og inkluderende

Nivå: **AKTIV START OG FUNDament**

Mål: Aktiviteten skal være variert og spennende, preget av stor aktivitet og skiglede som gir mestring og gode opplevelser

Nivå: **AKTIV START OG FUNDament**

Mål: Allsidig aktivitet skal tilrettelegges gjennom samarbeid med andre idretter/grener

Nivå: **LÆR OG TRENE**

Mål: Klubben skal tilrettelegge aktiviteten ut fra utviklingsnivå og legge til rette for en allsidig aktivitetskultur

Nivå: **LÆR OG TRENE**

Mål: Aktiviteten skal ha fokus på mestring og grunnleggende ferdigheter

Nivå: **TRENE FOR Å TRENE**

Mål: Skiklubben skal legge til rette for at utøveren får variert bevegelseserfaring gjennom tilrettelegging av allsidig aktivitet tilpasset utøverens utviklingsnivå

Nivå: **TRENE FOR Å TRENE**

Mål: Skiklubben skal tilrettelegge aktivitetstilbud, gjerne på tvers av grener og idretter, for utøvere som ikke ønsker å konkurrere

Nivå: **TRENE FOR Å KONKURRERE**

Mål: Skiklubben skal tilrettelegge for utøverens utvikling gjennom treningstilbud på tvers av gren og gjennom klubb samarbeid og/eller teamsamarbeid

Nivå: **TRENE FOR Å KONKURRERE**

Mål: Skiklubben skal legge til rette for at utøveren kan kombinere klubbaktivitet med trening i regi av skole, team eller landslag

Nivå: **TRENE FOR Å VINNE**

Mål: Skiklubbens landslagsutøver(e) bør benyttes i aktiviteter knyttet til rekruttering og motivering av egne medlemmer

Nivå: **AKTIV LIVET UT - KONKURRERE LIVET UT**

Mål: Skiklubben skal ha et tilbud både til utøvere som ønsker å konkurrere, og til medlemmer som ønsker å være i aktivitet uten konkurranse



## Innsatsområde: ANLEGG

Nivå: AKTIV START, FUNDAMENT

Mål: Skiklubbene skal i samarbeid med kommune, skole, andre idretter, velforeninger og andre aktører bidra til å etablere snøsoner i nærmiljøene for barns første møte med snø og ski

Nivå: LÆR OG TRENE

Mål: Skiklubbene skal i samarbeid med kommune, skole, andre idretter og andre aktører bidra til å etablere varierte klubbanlegg for helårsbruk og for større variasjon i konkurranseformer

Nivå: LÆR OG TRENE

Mål: Skiklubben skal sikre tilgang til snøsikre anlegg i nærmiljøet gjennom lokal politisk påvirkning og deltakelse i idrettsrådet

Nivå: TRENE FOR Å TRENE

Mål: Skiklubben skal sikre arealtilgang for skianlegg gjennom å ta aktivt del i utforming av kommunedelplanen og reguleringsplaner

Nivå: TRENE FOR Å KONKURRERE

Mål: Skiklubben skal tilpasse anleggsutvikling til ambisjoner for arrangement

Nivå: TRENE FOR Å KONKURRERE

Mål: Skiklubben skal planlegging av anlegg sikre planlegging av tilliggende infrastruktur

Nivå: AKTIV LIVET UT - KONKURRERE LIVET UT

Mål: Skiklubben skal samarbeide med lokale løypelag og kommuner for å sikre god drift av turløyper



## **Innsatsområde: ARRANGEMENT**

Nivå: AKTIV START, FUN, LÆR og TRENE

Mål: Skiklubben skal tilrettelegge for lokal aktivitet gjennom karusellrenn som utvikler barns allsidige skiferdigheter og gir mestring og gode opplevelser

**Nivå: TRENE FOR Å TRENE**

Mål: Skiklubben skal tilrettelegge for alternative konkurransereformer med fokus på utvikling av allsidige skiferdigheter gjennom høyt aktivitetsnivå, variasjon i konkurransereformer, og fokus på sosial tilrettelegging

**Nivå: TRENE FOR Å KONKURRERE**

Mål: Skiklubber som er arrangør av landsrenn og mesterskap skal følge Skiforbundets lover og arrangøravtaler, samt videreutvikle lokalt konsept for arenaproduksjon, markedsføring, opplevelse for utøvere og publikum

**Nivå: TRENE FOR Å VINNE**

Mål: Skiklubbene skal bidra til å rekruttere frivillige til arrangementene

**Nivå: AKTIV LIVET UT - KONKURRERE LIVET UT**

Mål: Skiklubbene skal tilrettelegge arrangementstilbud for medlemmer som ønsker å delta, men ikke nødvendigvis konkurrere



## Innsatsområde: TRENER

Nivå: AKTIV START, FUN, LÆR og TRENE

Mål: Skiklubben skal sikre at trenerne tilrettelegger aktiviteten med fokus på basistrening og allsidig ferdighetsutvikling, gjennom variert og spennende aktivitet preget av lek og glede

Nivå: AKTIV START, FUN, LÆR og TRENE

Mål: Skiklubben skal rekruttere utøvere som trenere

Nivå: AKTIV START, FUN, LÆR og TRENE

Mål: Skiklubben skal tilrettelegge for samarbeid med trenere fra andre grener og idretter

Nivå: TRENE FOR Å TRENE

Mål: Skiklubben skal sikre at treneren tilrettelegger aktiviteten med fokus på utviklingsbasert læring ved at trening for ungdom tilpasses utøverens fysiske og psykiske nivå

Nivå: TRENE FOR Å TRENE

Mål: Skiklubben skal tilrettelegge for et høyt og variert aktivitetsnivå, med innslag av andre idretter

Nivå: TRENE FOR Å TRENE

Mål: Skiklubbens trenere skal tilrettelegge tilbud for barn og ungdom som ikke ønsker å konkurrere

Nivå: TRENE FOR Å TRENE

Mål: Skiklubben skal arbeide spesielt for å rekruttere tidligere aktive utøvere og kvinner som trenere

Nivå: TRENE FOR Å KONKURRERE

Mål: Skiklubbens utdannede trenere skal drive opplæring og veiledning for foreldretrenere, aktivitetsledere, instruktører og andre trenere

Nivå: TRENE FOR Å KONKURRERE

Mål: Skiklubben skal rekrutterer kvinnelige trenere

Nivå: AKTIV LIVET UT - KONKURRERE LIVET UT

Mål: Skiklubbene skal både ha trenere til de utøverne som ønsker å konkurrere, og de utøverne som ønsker å være i aktivitet

# Sammenlignende prioriteringer

- Gå sammen med nærliggende klubber som det er naturlig å få til et samarbeid med.
  - Har dere prioritert samme mål?
  - Er det noen mål dere kan jobbe sammen etter?

● ● ●	<b>Innsatsområde: ARRANGEMENT</b>
	Nivå: AKTIV START, FUN, LÆR og TRENE
	Mål: Skiklubben skal tilrettelegge for lokal aktivitet gjennom karusellrenn som utvikler barns allsidige skiferdigheter og gir mestring og gode opplevelser
	Nivå: TRENE FOR Å TRENE
●	Mål: Skiklubben skal tilrettelegge for alternative konkurranseformer med fokus på utvikling av allsidige skiferdigheter gjennom høyt aktivitetsnivå, variasjon i konkurranseformer, og fokus på sosial tilrettelegging
	Nivå: TRENE FOR Å KONKURRERE
●	Mål: Skiklubber som er arrangør av landsrenn og mesterskap skal følge Skiforbundets lover og arrangøravtaler, samt videreutvikle lokalt konsept for arenaproduksjon, markedsføring, opplevelse for utøvere og publikum
	Nivå: TRENE FOR Å VINNE
	Mål: Skiklubbene skal bidra til å rekruttere frivillige til arrangementene
	Nivå: AKTIV LIVET UT - KONKURRERE LIVET UT
	Mål: Skiklubbene skal tilrettelegge arrangementstilbud for medlemmer som ønsker å delta, men ikke nødvendigvis konkurrere



● ●	<b>Innsatsområde: ARRANGEMENT</b>
	Nivå: AKTIV START, FUN, LÆR og TRENE
	Mål: Skiklubben skal tilrettelegge for lokal aktivitet gjennom karusellrenn som utvikler barns allsidige skiferdigheter og gir mestring og gode opplevelser
	Nivå: TRENE FOR Å TRENE
● ●	Mål: Skiklubben skal tilrettelegge for alternative konkurranseformer med fokus på utvikling av allsidige skiferdigheter gjennom høyt aktivitetsnivå, variasjon i konkurranseformer, og fokus på sosial tilrettelegging
	Nivå: TRENE FOR Å KONKURRERE
	Mål: Skiklubber som er arrangør av landsrenn og mesterskap skal følge Skiforbundets lover og arrangøravtaler, samt videreutvikle lokalt konsept for arenaproduksjon, markedsføring, opplevelse for utøvere og publikum
	Nivå: TRENE FOR Å VINNE
	Mål: Skiklubbene skal bidra til å rekruttere frivillige til arrangementene
●	Nivå: AKTIV LIVET UT - KONKURRERE LIVET UT
	Mål: Skiklubbene skal tilrettelegge arrangementstilbud for medlemmer som ønsker å delta, men ikke nødvendigvis konkurrere

# Handlingsplan

Handlingsplan [SKIKLUBB]			
Prioriterte mål i skipolitisk dokument for [SKIKLUBB] i perioden [TIDSPERSPEKTIV]			
Innsatsområde: UTØVER			
Nivå: AKTIV LIVET UT - KONKURRERE LIVET UT			
Mål: Skiklubben skal ha et tilbud både til utøvere som ønsker å konkurrere, og til medlemmer som ønsker å være i aktivitet uten konkurranse			
<b>TILTAK</b>	<b>Ansvar</b>	<b>Frist</b>	<b>Status</b>
1.			
2.			
3.			

NB!

Ansvar: Hvem har ansvar for at dette blir gjort?

Frist: Når skal det være gjennomført?

Status: Hvor i prosessen er vi pr nå? →

Ferdig	Grønn
Under utvikling	Gul
Ikke startet	Rød



# Arbeidsfordeling langrenn

- |                           |           |
|---------------------------|-----------|
| • Utdanning               | Pål       |
| • Kurs, kurslærere        |           |
| • Seminar                 |           |
| • Litteratur              |           |
| • Nordisk juniorlandskamp | Pål       |
| • Arrangement             | Asgeir    |
| • TD                      | Asgeir    |
| • Lisenser                | Erik A.A. |
| • Anlegg/Homologering     | Brit      |

# Hva har jeg prioritert etter 15.08?

- Utviklingstrappa
  - Planlagt klar til åpningshelga på Beitostølen
- Bli kjent med samarbeidspartnere og bidragsytere
  - Trenerklubben
  - Sunn idrett
  - NIH / NTNU/Høgskolen Innlandet, Elverum
  - Interne ressurser og prosesser
- Videreutvikle Trenerløypa og tilpasse denne til SUM – revidere innhold og litteratur
- Kurslærerkorps – (heretter «Trenerutviklere»)– skaffe oversikt og videreutvikle
  - Her kan alle bidra! (Samling i Oslo 10-12.11)
- Løpende trenerkurs, -nye trenerkurs
- Løypekjørerseminar Beitostølen 20-22-november

# Trenerkurs - status

- Trener 3 – pågår 21 deltagere
  - Skjolden juni 2017
  - Oslo sept 2017 – (NIF)
  - Lillestrøm april 2018 (Trenerseminar)
  - NB! Vurderer /Ønsker ny oppstart 2018 forutsatt nok deltagere
- Trener 2 Elverum i avslutningsfasen – 9 deltagere
  - Eksamen under retting
  - Spennende samarbeid med Høgskolen i innlandet (+ Golf, Innebandy, Svømming)
    - 10 studiepoeng
    - 3 samlinger (2 felles og 1 grensesifikk)
- Trener 2 Skjolden
  - Nytt kurs juni 2018
- Treningsleder og Trener 1 :
  - Relativt god aktivitet – Har dere samme oppfatning?
- Løypekjørerkurs Beitostølen 20-22-11



**Takk for meg  
Vi høres!**