

Be Happy!



Hakadal IL alpin

sportsplan 2014-2017

2014 versjon 1.7 – oppdatert januar 2016 vedr. utstyr



Forutsetninger for HIL sin sportsplan

HIL Alpin Visjon og målsettinger

- Trening for barn og ungdom på alle ferdighetsnivå
- Beholde flest mulig lengst mulig
- Attraktiv for de som ønsker å satse på alpint
- Skal utvikle utøvere til skigymnas
- Tiltrekke seg godt kvalifiserte trenere
- Positivt miljø for utøvere, trenere og foreldre

Norges Skiforbund Alpin

Definisjon på alders grupper:

- U14: 13 og 14 år
 - U16 15 og 16 år
- Renn:
- Terminliste
 - Telenorlekene, med rangeringsrenn
 - Hovedlandsrennet, med rangeringsrenn
 - Topolino, Ungdoms- OL, etc..

Norges Idrettsforbund Barneregler

Regulerer organisert idrett og konkurranser for alders gruppen opp til 12 år i Norge

- U12 - 11 og 12 år
 - U10 - 9 og 10 år
 - 8 år og yngre
- Renn:
- Terminliste
 - Bendit Alpinfestival



Hakadal Alpin - visjon og mål

Visjon

Hakadal Alpin skal ivareta alpin skiløping på alle nivåer;

- Det skal skapes bredde via tidlig rekruttering og målrettet utvikling.
- Det skal skapes inspirasjon og idretts glede gjennom variasjon, entusiasme og kompetanse.
- Det skal skapes et sunt og godt miljø hvor løpere, foreldre og trenere trives og ønsker å bruke fritiden sin.

Målsetting

- Beholde flest mulig lengst mulig
- Trening for barn og ungdom på alle ferdighets-nivå
- Attraktiv for de som ønsker å satse på alpint
- Skal utvikle utøvere til skigymnas
- Tiltrekke seg godt kvalifiserte trenere
- Positivt miljø for utøvere, trenere og foreldre
- Det skal vedlikeholdes et system for rekruttering, gjennom Alpin Skileik som sikrer at nye løpere får basisferdigheter på ski før de går inn i rekruttgruppa.
- Trenerne skal i samarbeid med styret ha ansvaret for utforming av treningsopplegget og foreldrene utgjøre støtteapparatet.



Hakadal Alpin - Sportmanship

Sportmanship er definert som :

- Playing fair
- Følge spillets regler
- Respektere avgjørelser under renn og konkurranser (fra TD, dommer, portvakter, jury og andre myndighetspersoner).
- Behandle konkurrenter med respekt

Mange mennesker definerer god sportsånd som en gyllen regel innen sport— med andre ord, behandle dine klubbkamerater og konkurrenter som du vil bli behandlet selv!

- Du demonstrerer god sportsånd når du viser respekt for deg selv, dine klubbkamerater, dine konkurrenter, for trenere og samt andre myndighetspersoner
- Foreldre skal også være bevisst sin oppførsel ved treninger og konkurranser. God sportsånd er en holdning som skal utlede i positive handlinger som smitter på omgivelsene



Norges Idrettsforbund - Barneidrett

Reglene for barneidrett er ment å ivareta et likt organisert tilbud i idretts Norge med vekt på:

- Sikkerhet og trygghet
- Vennskap og trivsel
- Basert på barns behov
- Læring og mestring
- Innflytelse
- Frihet til å velge
- Konkurranser for alle (men barn som ikke ønsker å konkurrere skal ha samme mulighet for treningstilbud)

Reglene for barneidrett er absolutte og må følges i en hver sammenheng innen sport. Reglene for barneidrett gjelder for aktiviteter inntil det året barn fyller 12 år.



Filosofi bak Hakadal IL Alpin sitt tilbud

Tilbudet er utviklet for å møte HIL Alpin sine mål:

- Beholde flest mulig lengst mulig
- Trening for barn og ungdom på alle ferdighets-nivå
- Attraktivt for de som ønsker å satse på alpint
- Skal utvikle utøvere til skigymnas
- Tiltrekke seg godt kvalifiserte trenere
- Positivt miljø for utøvere, trenere og foreldre

Det er ikke forventet at utøvere deltar på alle treninger og/eller samlinger, eller er med på alle renn/konkurranser hvor trener er tilstede

- Foreldre oppmuntres til å kommunisere med trener vedrørende hver enkelt utøvers deltakelse
- HIL Alpin oppfordrer barn og ungdom til å delta i mer enn en idrett
- HIL Alpin oppfordrer utøvere til å velge alpint som deres nr. 1 vinteraktivitet når de kommer opp på TL nivå. Deltakelse i andre idretter, spesielt sommer idretter anses som svært positivt.

Det å skape gode treningsgrupper er en suksess faktor:

- Det skal være gøy å stå på ski. Skiløpere som har det gøy, står mer på ski og blir bedre skiløpere.
- Alle skal inkluderes i gruppen uansett ferdighet, evne og vilje til å delta på samlinger og konkurranser

Samarbeid på tvers av grupper er vesentlig for å skape en kontinuerlig suksess og utvikling

- Felles samlinger med andre grupper skal inspirerer og motivere



Treningsvolum periode 2014-2015

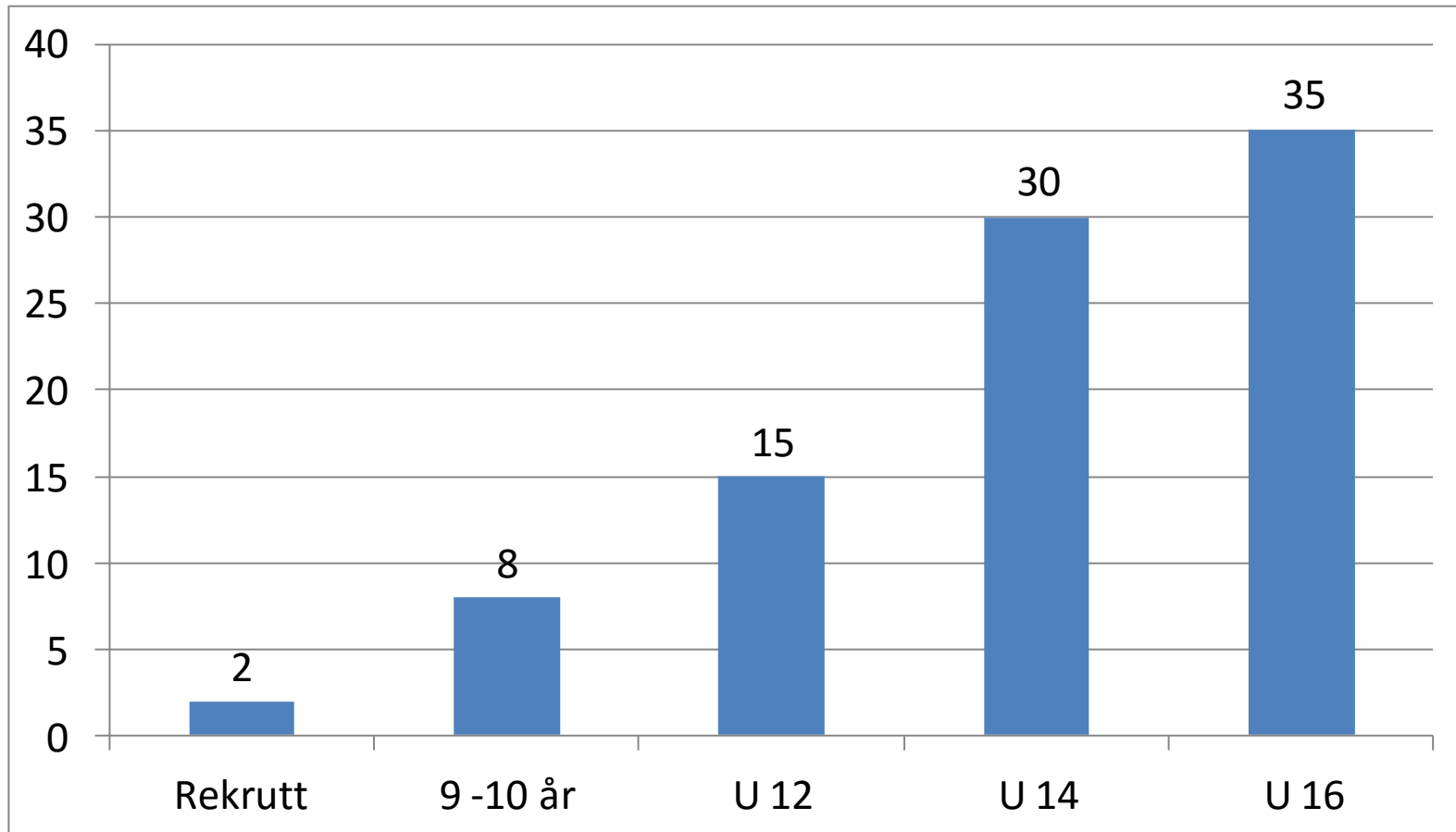
HIL -Alpin forventer ikke at utøvere stiller på alle treninger eller samlinger, men at de i samråd med foreldre (og ev. trenere) velger det omfanget som passer.

	Rekrutt	9-10 år	U12	U14	U16
Barmark Mai-juni	0	1/uka	2/uka	3/uka	3/uka
Barmark Aug-des	1/uka	2/uka	2/uka	3/uka	3/uka
Barmark Camp dager	0	2	4	6	8
Barmark Test	0	0	1	2	2
Skisamlings- dager	2	8	15	30	35
Skitrening	2/uka	2/uka**	3/uka	3/uka	3/uka
Turn/Vinterbarmark				1/uka	1/uka
Renn med trener	3	10	12	15	20
Sosialt*	2-3	4	4	4	4

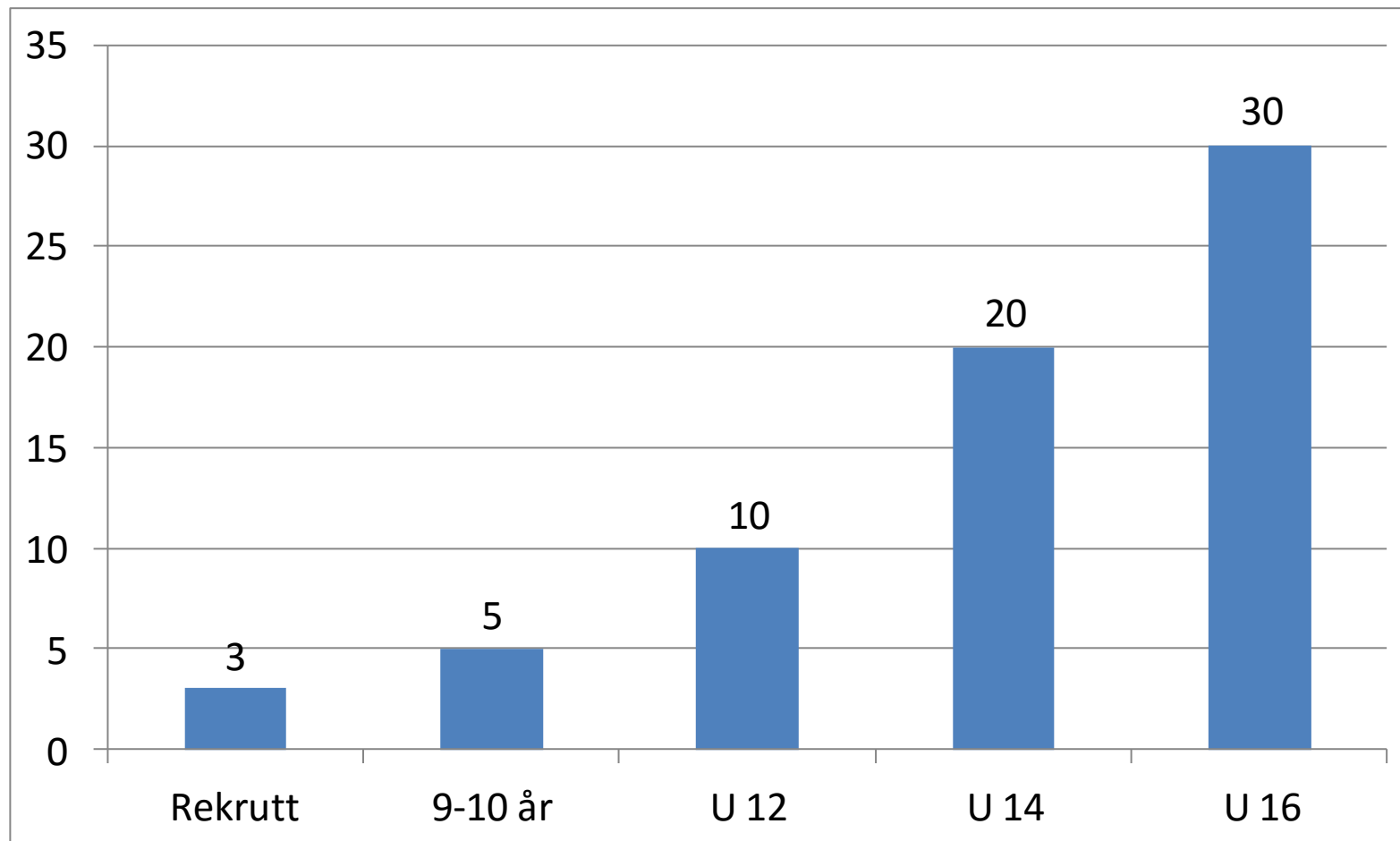
• Opp til hver enkelt gruppe, men de fleste grupper har sosiale arrangement slik som kick off, pizzakveld etter trening og sesongavslutning. Dette organiseres av den enkelte gruppe, med støtte fra HIL alpin.

•** Mulighet for ivrig trening

Progresjon i antall skisamlingsdager



Progresjon i antall renndager med trener



Filosofi innen basis skiteknikk/ forhold

Teknikk - Mål:

–God kroppsbeherskelse og posisjon,
med overkropp, bein og hofter som jobber
i riktig retning

Karakteristikk av god skiteknikk :

–Ski på kant, gode kroppsvinkler
–Parallele ski

Riktig overkropp posisjon

–Riktig press på ski

Oppnådd gjennom riktig bruk/miks av
frikjøring, treninger og øvelser

Riktig teknikk vil tillate utøvere å
beherske alle typer forhold

Basis ferdigheter og racing ferdigheter
læres som separate ferdigheter

Forhold – beherske alle underlag og forhold :

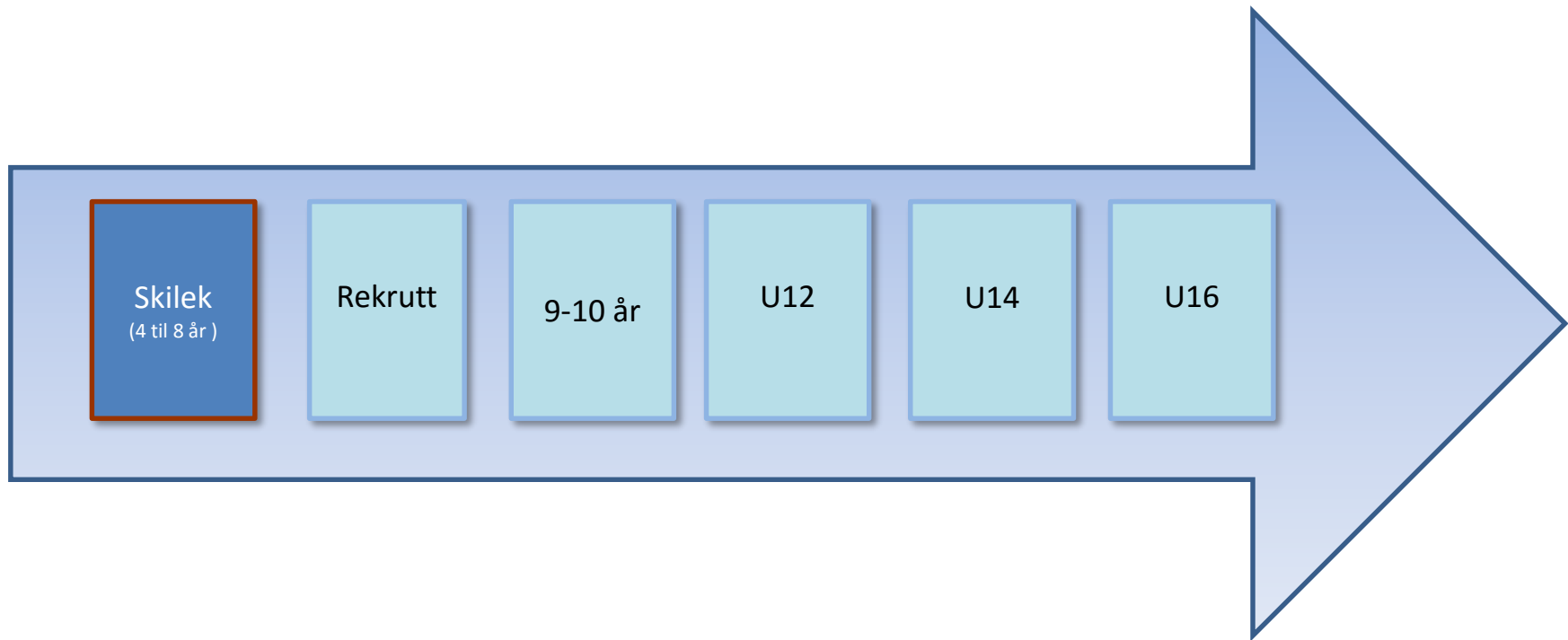
–Myk og hard snø
–Preparert underlag og off-piste
–Kald snø og vårsnø
–Alle værforhold

Alle skidisipliner

–Slalåm
–Storslalåm
–Super-G
–Utforski (når relevant)
–Twin-tip
–Allsidig på ski



Hakadal Alpin – organisering av treningsgrupper



Hakadal Alpin – filosofi bak utvikling av skiferdigheter

Hinderløyper

Storslålåm
porter/
kortstaur

Langstaur

Utvikling av skiferdigheter



Teknisk trening

Prosent av skitrening per disiplin

	Rekrutt	9-10 år	U12	U14	U16
Storslalåm (SSL)	100%	80%	60%	50%	50%
Slalåm (SL)	0%	20%	35%	40%	35%
Super-G (SG)	0%	0%	5%	10%	10%
Utfor	0%	0%	0%	0%	5%
Total	100%	100%	100%	100%	100%



Slalomtrening for 9-10 åringer

Skiskole
(4 til 8 år / 2009
til 2004)

Rekrutt

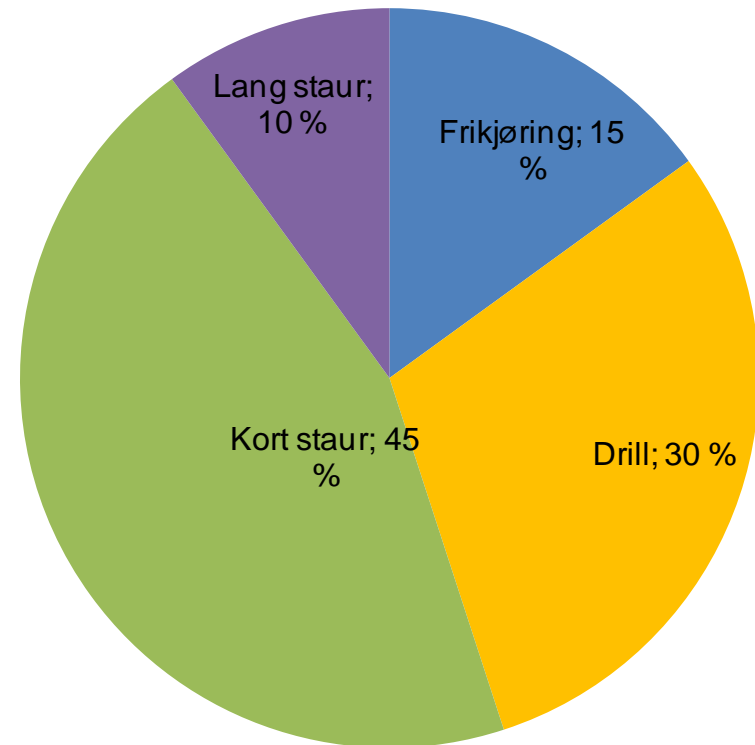
9-10 år

U12

U14

U16

- Første år med Slalomski, fokus på læring – hvordan kjøre korte svinger
- Lite lang staur trening, da dette kan medføre feil kroppsstilling
- Treningsløyper vil bestå av dusker, kort staur, og “hinderløyper”



Storslalomtrening for 9-10 åringer

Skiskole
(4 til 8 år / 2009
til 2004)

Rekrutt

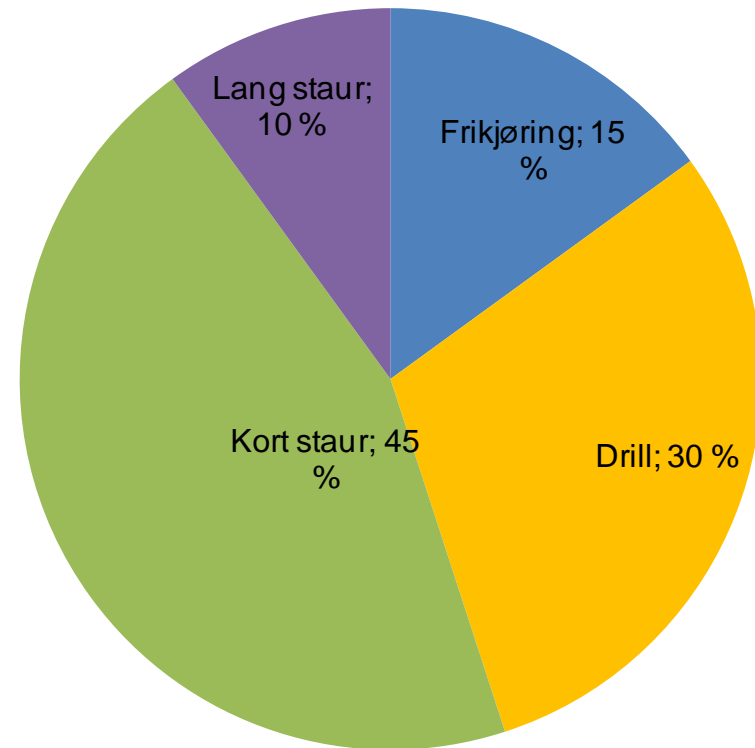
9-10 år

U12

U14

U16

- Frikjøring Storslalomski brukes for balanse- og posisjonstrening samt for oppvarming og nedkjøring
- Drill fortsetter gjennom sesongen
- Storslalom port trening vil øke på gjennom sesongen



Slalomtrening for U12

Skiskole
(4 til 8 år / 2009
til 2004)

Rekrutt

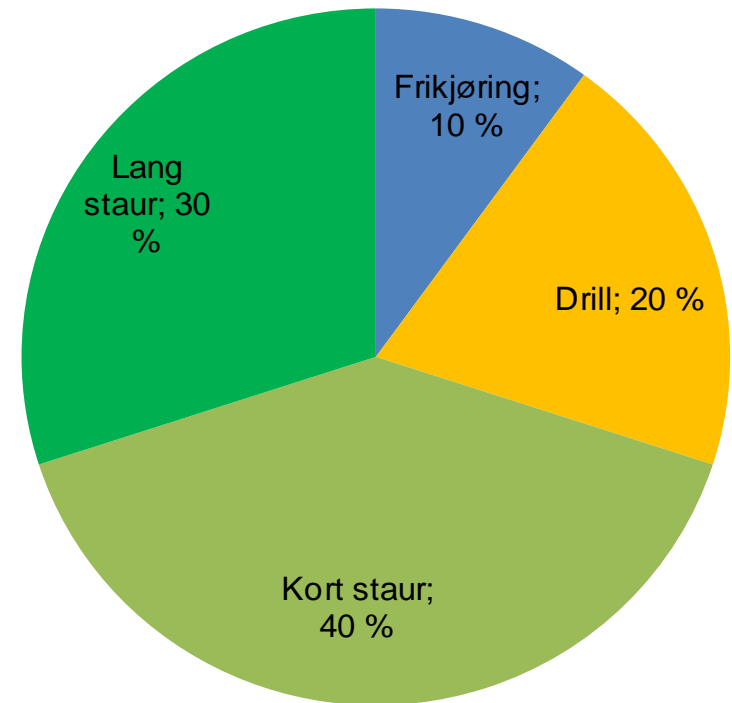
9-10 år

U12

U14

U16

- Når mulig, sette separate løyper/ modeller (dusker, kortstaur eller langstaur)
- Trening - langstaur til øke på gjennom sesongen



Storslalomtrening for U12

Skiskole
(4 til 8 år / 2009
til 2004)

Rekrutt

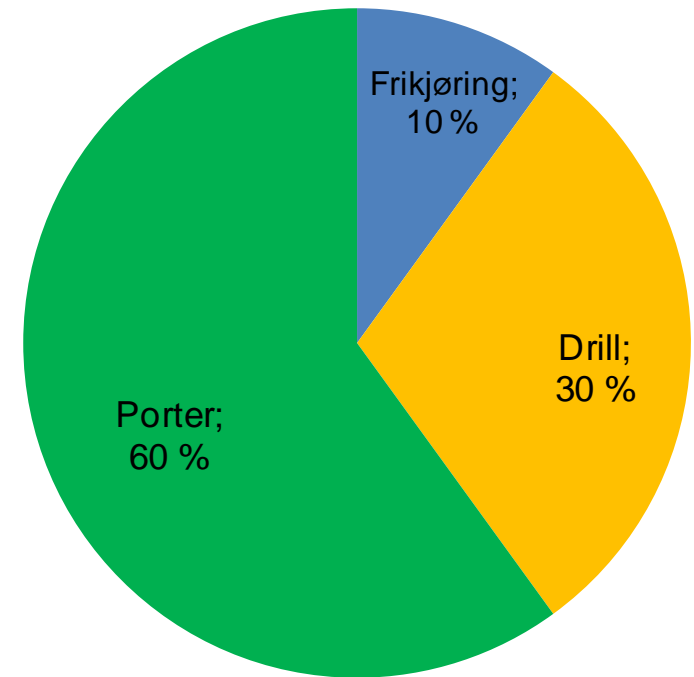
9-10 år

U12

U14

U16

- Frikjøring Storslalomski brukes mest for oppvarming og nedkjøring
- Drill fortsetter gjennom sesongen
- Storslalom port trening vil øke på gjennom sesongen



Super-G trening for U12

Skiskole
(4 til 8 år / 2009
til 2004)

Rekrutt

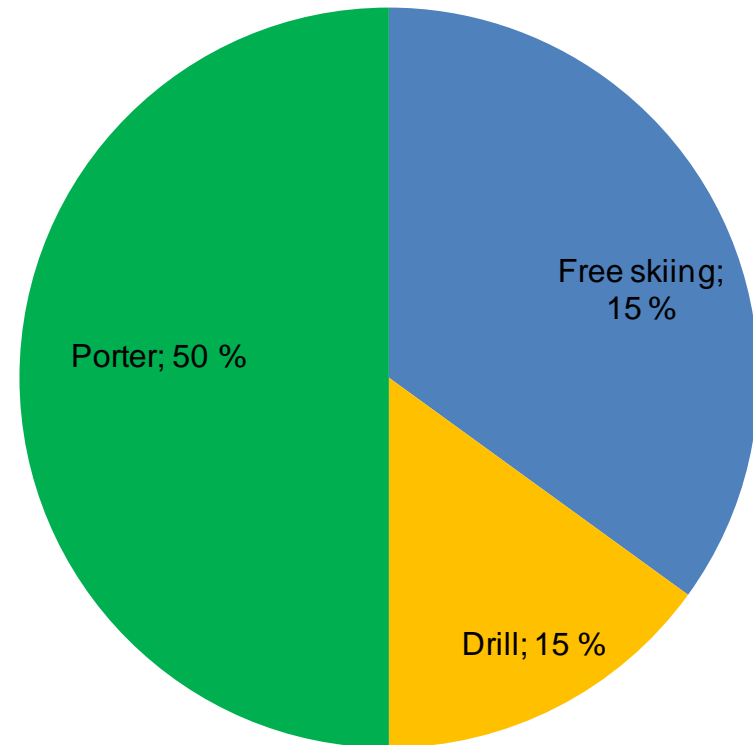
9-10 år

U12

U14

U16

- Av sikkerhetshensyn gjennomføres, fartstrening kun på offisielle HIL fartssamlinger
- Naturlig løype progresjon er fra “forsiktig” til “aggressiv”
- Hopp trening og frikjøring vil bli tilbudt når mulig
- Pga. utfordringer med gjennomføring av kvalitative fartstreninger vil HIL nesten alltid tilby samlinger for U16, U14, og U12 grupper sammen
- Ved spesifikke anledninger vil HIL trene fart sammen med andre klubber



Slalomtrening for U14

Skiskole
(4 til 8 år / 2009
til 2004)

Rekrutt

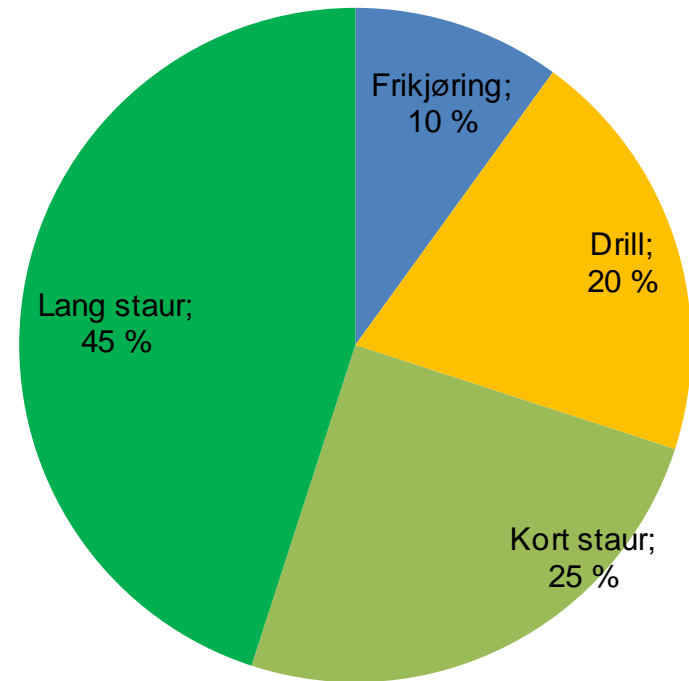
9-10 år

U12

U14

U16

- Når mulig, sette separate løyper/ modeller (dusker, kort staur eller lang staur)
- Trening - lang staur vil øke på gjennom sesongen



Storslalomtrening for U14

Skiskole
(4 til 8 år / 2009
til 2004)

Rekrutt

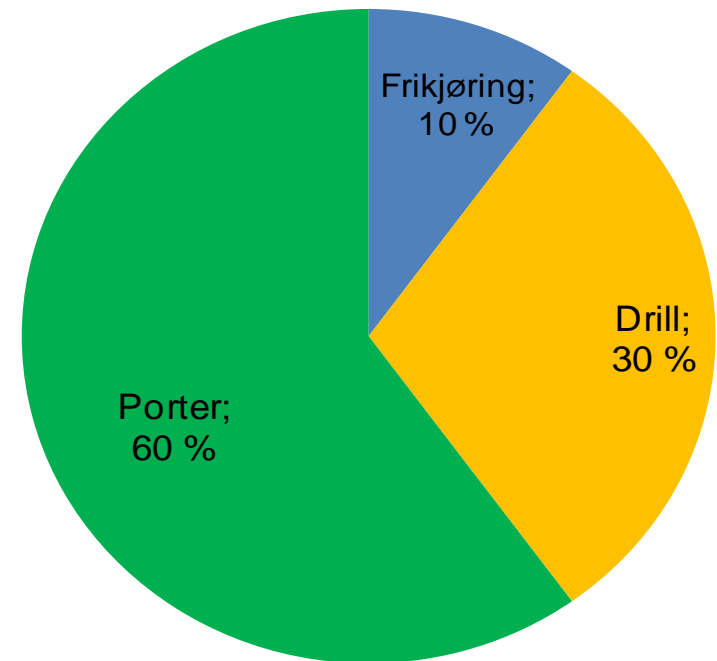
9-10 år

U12

U14

U16

- Frikjøring Storslalomski brukes mest for oppvarming og nedkjøring
- Drill fortsetter gjennom sesongen
- Storslalom port trening vil øke på gjennom sesongen



Super-G trening for U14

Skiskole
(4 til 8 år / 2009
til 2004)

Rekrutt

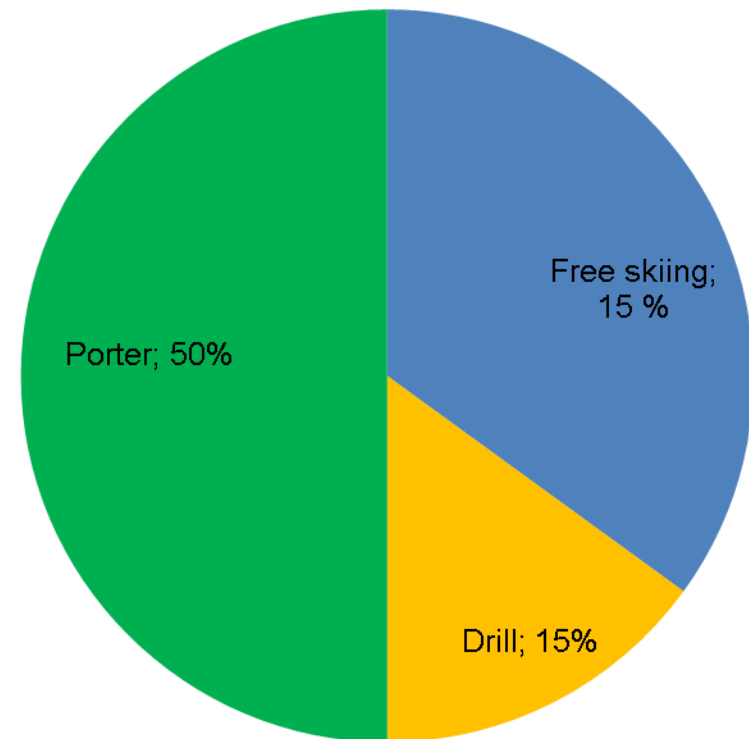
9-10 år

U12

U14

U16

- Av sikkerhetshensyn gjennomføres, fartstrening kun på offisielle HIL fartssamlinger
- Naturlig løype progresjon er fra “forsiktig“ til “aggressiv”
- Hopp trening og frikjøring vil bli tilbudt når mulig
- Pga. utfordringer med gjennomføring av kvalitative fartstreninger vil HIL nesten alltid tilby samlinger for U16, U14, og U12 grupper sammen
- Ved spesifikke anledninger vil HIL trene fart sammen med andre klubber



Slalomtrening for U16

Skiskole
(4 til 8 år / 2009
til 2004)

Rekrutt

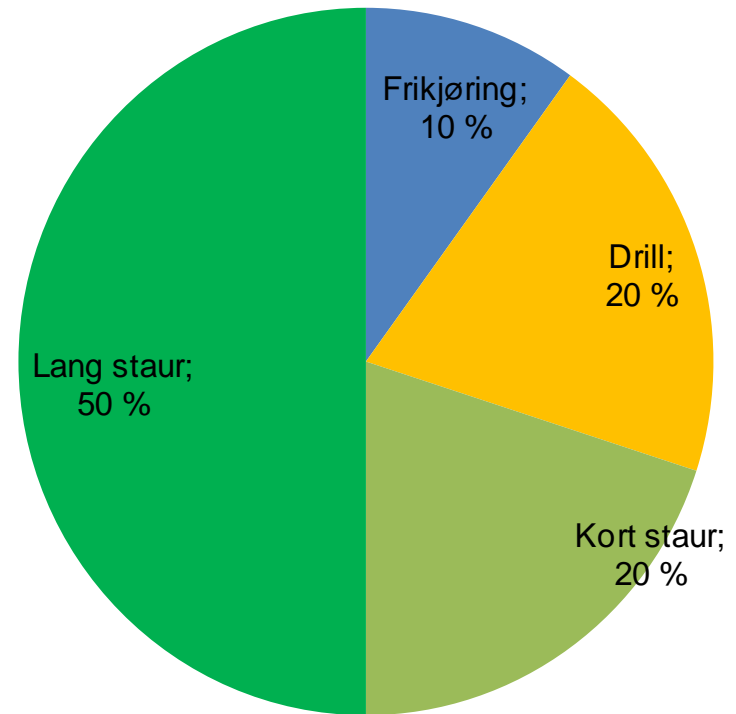
9-10 år

U12

U14

U16

- Når mulig, sette separate løyper/ modeller (dusker, kort staur eller lang staur)
- Trening - lang staur til øke på gjennom sesongen



Storlalomtrenting for U16

Skiskole
(4 til 8 år / 2009
til 2004)

Rekrutt

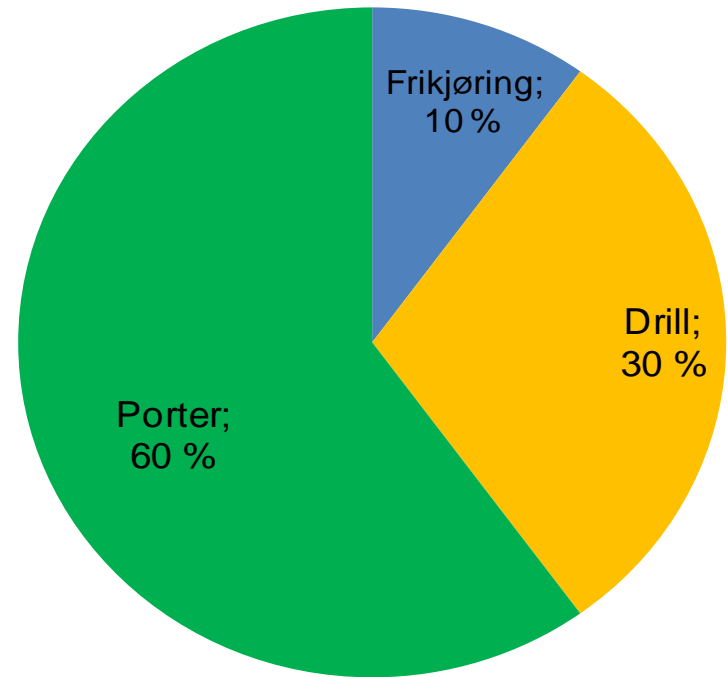
9-10 år

U12

U14

U16

- Frikjøring Storlalom ski brukes mest for oppvarming og nedkjøring
- Drill fortsetter gjennom sesongen
- Storlalom port trening vil øke på gjennom sesongen



Super-G trening for U16

Skiskole
(4 til 8 år / 2009
til 2004)

Rekrutt

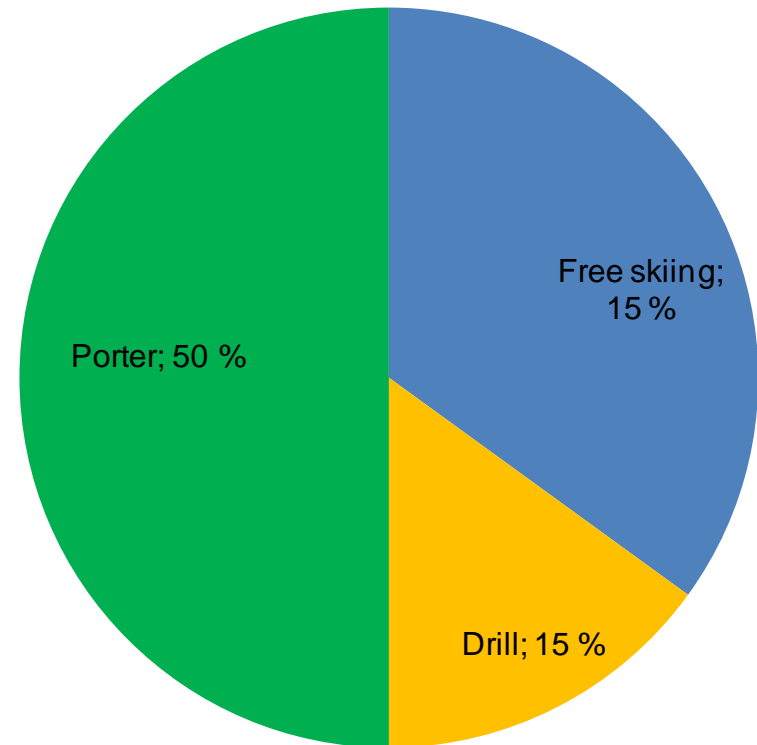
9-10 år

U12

U14

U16

- Av sikkerhetshensyn gjennomføres, fartstrening kun på offisielle HIL fartssamlinger
- Naturlig løype progresjon er fra “forsiktig” til “aggressiv”
- Hopp trening og frikjøring vil bli tilbudt når mulig
- Pga. utfordringer med gjennomføring av kvalitative fartstreninger vil HIL nesten alltid tilby samlinger for U16, U14, og U12 grupper sammen
- Ved spesifikke anledninger vil HIL trene fart sammen med andre klubber



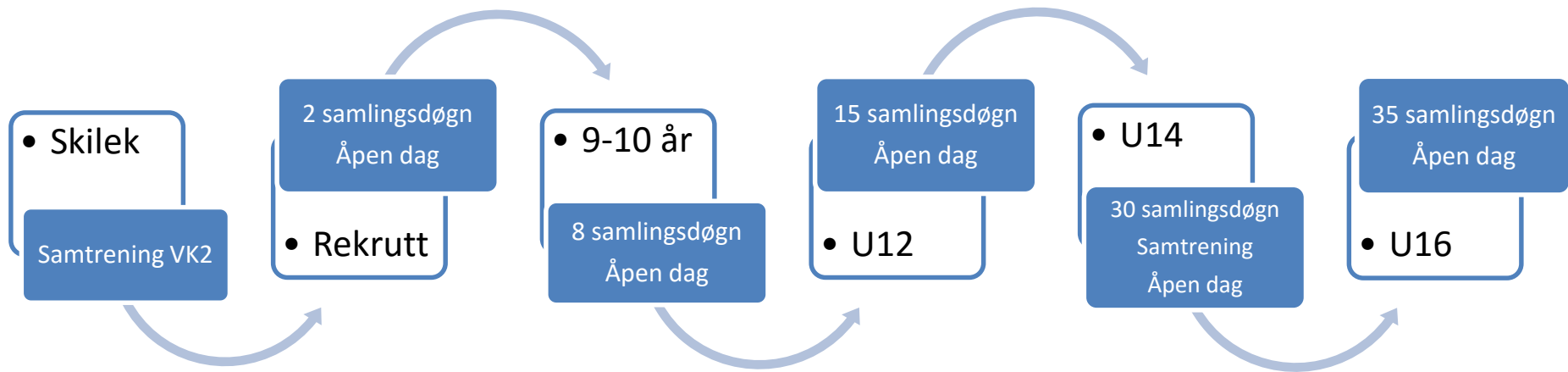
Mest mulig på ski i tillegg til HIL trening

Ha det gøy på ski!

- Stå på ski med venner og familie så ofte som mulig
- Mye og ofte på ski og gjerne twin-tip - gjør en bedre skiløper
- HIL Alpin anbefaler at ikke mer enn $\frac{1}{4}$ av skikjøring utenfor organisert trening er portbasert skikjøring
- Frikjøring på storslalåmski er et bra alternativ til løypetrening



Integrasjon mellom grupper er en suksessfaktor



God integrasjon mellom gruppene skal bidra til å;

- Motivere utøvere til å fortsette med alpint/kjøre renn
- Gjøre overgangen mellom grupper lettere
- Et positivt miljø for utøvere, foreldre og trenere



Utstyr – *oppdatert 02.12.2015

	Rekrutt 5-8 år	U10 9-10 år	U12	U14	U16
Storslalåm	1 par	1 par	1 par	1 par	2 par
Slalåm		1 par	1 par	1 par	1 par
Super-G			1 par	1 par	1 par
Utfor					1 par
Twin-tip/ lekeski	1 par	1 par	1 par	1 par	1 par
Total	* 1 par Valgfritt	3 par	4 par	4 par	6 par



Hva trenger en utøver av utstyr for å delta i alpint (konkurranser og treninger i regi av HIL Alpin)?

• Rekrutt

- Sikkerhetsutstyr – ***hjelmer (heldekkende over ører eller med softpads etter eget ønske men hjelmer må ha godkjenning)**, ryggplate
- Sesongkort Varingskollen

• U10

- Sikkerhetsutstyr – ***hjelmer til Storlålåm/Super-G skal være heldekkende over ører**, ryggplate, pads (legger), slalomstaver med guards
- Sesongkort Varingskollen

• U12

- Sikkerhetsutstyr – hjelmer med mulighet for å feste bøyler/alternativt egen slalåmhjelmer. ***Hjelmer for bruk i Super-G/storlålåm og skal være heldekkende over ører**. Ryggplate, pads (legger), slalåmvest, slalåmstaver
- Sesongkort Varingskollen

• U14/U16

- Sikkerhetsutstyr og hjelmer ihht gjeldende regler for deltakelse i renn (Telenorlekene og Hovedlandsrenn) se tekst i høyre kolonne.
- Sesongkort Varingskollen + egenandel sesongkort Marikollen

For FIS er det kommet reguleringer hvor utøvere må bruke hjelmer med typegodkjenning, merket med spesifikasjoner for 2013.

Denne regelen er for sesongen 2015-2016, en anbefaling for U14 og U16. Regelen trer i kraft for disse klassene sesongen 2016-2017.

For klassene U12 og yngre skal det ikke benyttes såkalt "soft ears" i konkurranse og trening i disiplinene GS/SG.

GS/GS/utfor: De skal være godkjent etter spesifikasjonene EN 1077 A **og** ASTM 2040. Dette merkes med et permanent FIS godkjenningssmerke på hjelmen



SL: De skal være godkjent etter spesifikasjonene EN 1077 B **eller** ASTM 2040. De kan ha «soft ears» eller høyere godkjent. Dvs at hjelmer som er godkjent for SSL/GS/Utfors kan brukes i slalåm. SL hjelmer etter skal ha enten merket med EN 1077 B **eller** ASTM 2040.



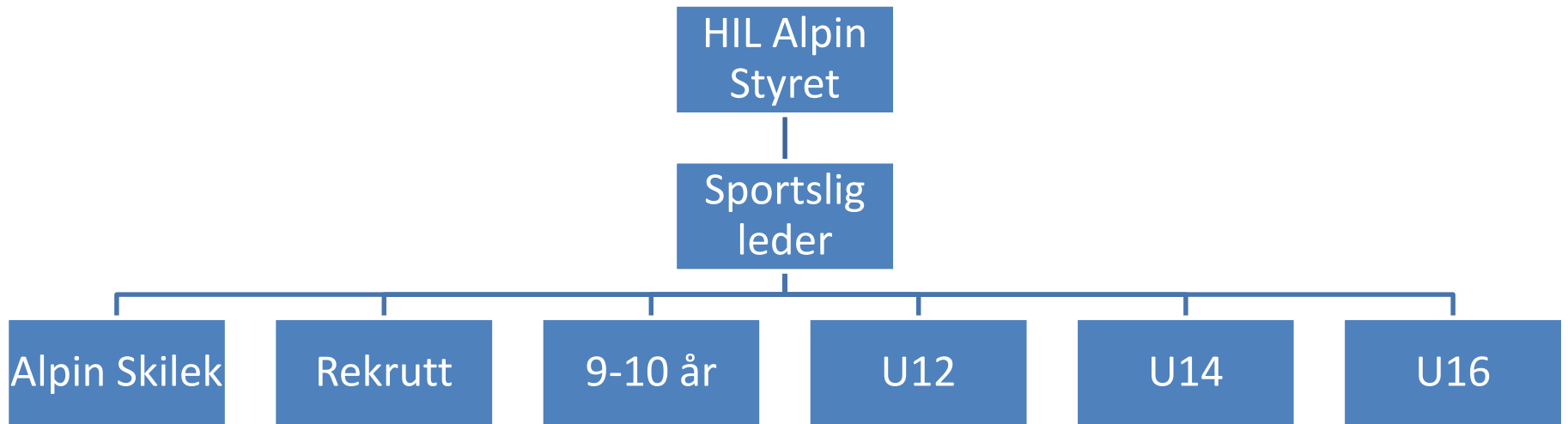
HIL Alpin vil anbefale alle utøvere/foresatte i klubben å anskaffe godkjente hjelmer i god tid før sesongen 2016-17. Klubben vil også fraråde utøvere/foresatte å kjøpe nye hjelmer nå som ikke har godkjenning ihht FIS norm.

HIL Trener utdanning

- HIL's sportslig leder er ansvarlig for trenernes trenerutdanning
 - Nye trenere skal gå gjennom HIL's grunnleggende trenerprogram
 - Trenere som kommer tilbake skal gå gjennom et "oppfriskings" kurs
 - HIL's teknikk treningsprogram som skal være under kontinuerlig utvikling.
 - Sportslig leder skal avholde trenermøter ved oppstart av ny sesong samt 2 ganger gjennom skisesong
- Trenere på de yngre gruppene skal periodevis tas med på U16-, U14-samlinger for å lære og praktisere ferdigheter
- Trenere skal vite hvordan assistere løpere i valg av riktig utstyr. Dette skal inngå som en del av treneres utviklingsprogram
- Trener for U16 -/ U14- gruppene skal assistere trenere i de yngre gruppene
- HILs trenere skal ha ekstern påfyll av kompetanse når dette er hensiktsmessig
- Alle trenere skal gjennom HIL sitt trenerprogram hvert år (gjelder også tidligere trenere)



HIL Alpin - organisering



HIL Alpins policy

Ski samlinger:

- Ingen skisamlinger på breer i Sentral Europa før U14-alder
- Begrenset antall samlingsdager på skoledager fra 12 år og oppover. Antall samlingsdager øker med alder. Når mulig, vil samlinger varierer med fri på fredager eller mandager
- Obligatorisk leksetid på alle samlingsdager
- No-alkohol policy (før barn og unge er på rommet for kvelden)
- Forbud mot “godteri” under samlinger samt transport t/r

Trening:

- Kun HIL Alpin trenere trener utøverne i bakken.
- Ingen tidtaking under trening med mindre forhåndsgodkjent av trenere

Generelt:

- Møt opp i tide for trening og samlinger (15 min før treningsstart, ferdig skiftet)
- Meld på i tide for samlinger
- Ta med rett utstyr til alle treninger
- Utøvere uten rett sikkerhetsutstyr får ikke lov til å trene
- Kommuniser med trenere mht nødvendig utstyr
- Kommuniser med hovedtrener mht egentrening



Foreldre forpliktelser

Målet er å kunne tilby et godt sportslig opplegg hvor vi holder treningsavgifter på et fornuftig nivå. Foreldre må da sette av tid til:

- Skimesse på høsten
- Rennprogram i Varingskollen ihht terminliste
- Foreldredugnader under trening

For informasjon se eget skriv



Målet med denne sportsplanen er å gjøre det moro, utfordrende og givende for alle utøvere å kjøre på ski i HIL Alpin



Be Happy!



Hakadal IL alpin

sportsplan 2014-2017

2014 versjon 1.6



Be Happy!



Hakadal IL alpin

Vedlegg
barneidrettsbestemmelsene



Barneidrettsbestemmelsene

Utviklingsplan

- Opp til 6-års alder
 - Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.
- 7–9 år
 - Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.
- 10–12 år
 - Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.



Barneidrettsbestemmelsene

Konkurranseregler

- For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - Fra det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer, først og fremst i eget idrettslag
 - Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer
 - Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten (inkl. Barentsregionen). Barn fra disse landene/områdene kan delta på tilsvarende idrettsarrangementer i Norge fra det året de fyller 11 år.
 - Fra det året barnet fyller 11 år kan det benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser, dersom dette er formålstjenlig
 - Fra det året barnet fyller 13 år kan det delta i mesterskap som NM, nordiske mesterskap, EM og VM. Dette inkluderer også norgescuper, nordiske cuper, verdenscuper og tilsvarende mesterskap.
- Det kan ikke søkes dispensasjon fra barneidrettsbestemmelsene
- Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer

