

*Handlingsplan for sportslig satsing for langrenn og  
skiskyting*

*i*

*Bossmo & Ytteren IL 2005/2006*



## ***Innledning:***

Bossmo & Ytteren IL ski er ei undergruppe i det lokale fleridrettslaget . Klubben har ved utstrakt dugnadsarbeid bygd og utviklet både et stort og moderne skiidrettsanlegg (Skillevollen idrettspark) og et moderne fotballanlegg med kunstgressbane. Begge anleggene er bygd av klubben og drives på dugnadsbasis av klubben. Dette tar selvsagt mye tid og ressurser. Muligens har dette gått på bekostning av i hvert fall skigruppas evne til sportslig satsing. Denne planen er derfor et ledd i å øke fokus på sportslig utvikling av våre mange aktive skiløpere.

## ***Hvor er vi:***

- B&Y IL er et av de større idrettslagene for skiidrett i landet.
- Klubben eier og driver et av de beste anleggene for vinteridrett.
- Klimamessig har vi, sett i forhold til andre deler av Nord-Norge og landet for øvrig, relativt stabile vintre med stabile og gode snøforhold.
- Klubben, med støtte fra resten av Rana, har etter hvert blitt en dyktig og etterspurt arrangør av mesterskap.
- Klubben har fostret mange toppløpere i flere disipliner og klasser.
- Vi har mange engasjerte trenere, ca 80 aktive løpere og en engasjert foreldergruppe.
- Preparering og godt vedlikehold av løyper er et fokusområde for oss.
- Økonomien og kampen for penger sliter på organisasjonen. Dette til tross har vi ved hjelp av de siste årenes store arrangement konsolidert vår økonomi sånn at vi har en viss økonomisk handlefrihet.

## ***Hvilken vei velger vi fremover?***

### **Vi skal:**

- være en arrangørklubb men dette skal ikke gå på bekostning av en offensiv sportslig satsing.
- skape et miljø, hvor alle skal kunne få et tilbud på det nivå de ønsker å satse, de skal bevisstgjøres og få opplegg i trå med den enkeltes ambisjoner.
- skape et inkluderende miljø og en god gruppefølelse, og beholde løperne i miljøet.
- skape et godt tilbud og fritidsmiljø for trenere og ledere i klubben slik at de blir og kan utvikle seg.
- skape optimale løyper og treningsforhold på Skillevollen.
- skape gode og klare samarbeidsrutiner til Polarcirkelen Ski og andre det er naturlig og samarbeide med.
- skape økonomisk fundament for satsingen.
- ha god kommunikasjon – både internt og eksternt, og den vil foregå i så stor grad som mulig gjennom vår etablerte hjemmeside.

## **SPORTSLIG SATSING PÅ LANGRENN OG SKISKYTING.**

### **Aldersgruppe 9-12 år Langrenn**

<b>Periode</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Oppfølging</b>
Mai - September	Ingen organisert aktivitet	
Oktober - Desember	<ul style="list-style-type: none"><li>- Etter høstferie.</li><li>- Fellestrening 1 dag pr uke.</li><li>- Ungene oppmuntres til andre idrettsaktiviteter, gjerne sammen med andre.</li><li>- Klubbsamling på Skillevollen barmark.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Min. 2 trenere med delt ansvar.</li><li>- Alltid min. 1 voksen med på alle felles treninger</li><li>- Hall tilgjengelig 1 dag pr. uke.</li></ul>
Januar - April	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alle tilbys deltakelse på alle lokale renn.</li><li>- Fortsatt oppmuntring til andre idrettsaktiviteter.</li><li>- Alle familier oppfordres og inviteres til fellesavslutning 1. helg i april i Sverige</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- I skisesongen skal det prepareres løyper i henhold til trenernes ønsker.</li></ul>

### **Aldersgruppe 11-12 år Skiskyting**

<b>Periode</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Oppfølging</b>
Mai - September	Ingen organisert aktivitet	
Oktober - Desember	<ul style="list-style-type: none"><li>- Som langrenn.</li><li>- Tillegg 1 dag/uke felles skytetrening</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Som langrenn.</li><li>- Tillegg min. 3 trenere hvor 1 trener har hovedansvar.</li><li>- Det forventes støtte av foreldre til praktisk tilrettelegging av skytebane og oppfølging av utøvere.</li></ul>
Januar - April	<ul style="list-style-type: none"><li>- Som langrenn.</li><li>- Alle tilbys deltakelse i Nordlandscupen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Som langrenn.</li><li>- Tillegg skytebane med standplass prepareres i henhold til trenernes ønsker.</li><li>- Det forventes støtte av foreldre til praktisk tilrettelegging av skytebane og utstyr og oppfølging av utøvere.</li></ul>

## Aldersgruppe 13-14 år Langrenn

Periode	Aktivitet	Oppfølging
Mai - September	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 dager/uke fellestrening.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 trener med hovedansvar som bygger nettverk med voksne støttespillere.</li> <li>- Alle fellestreninger skal ha minimum en voksen tilstede.</li> <li>- Klubben arrangerer Høstkarusell, med f.eks triathlon (løp/sykling/rulleski)</li> </ul>
Oktober - Desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 dager/uke fellestrening, inkl linne i hall.</li> <li>- Klubbsamling på Skillevollen, barmark.</li> <li>- Helgesamling i samarbeid med øvrig ski miljø på Helgeland.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Så snart snøforholdene tillater må løypeprepareringene komme i gang.</li> </ul>
Januar - April	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 dager/uke fellestrening</li> <li>- Alle tilbys deltakelse på sone-/krets renn, KM og NNM inkl.</li> <li>- 14 år får tilskudd til å delta på Ungdommens Holmenkollrenn.</li> <li>- Fortsatt oppmuntring til andre idrettsaktiviteter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I skisesongen skal det prepareres løyper i henhold til trenernes ønsker.</li> </ul>

## Aldersgruppe 13-14 år Skiskyting

Periode	Aktivitet	Oppfølging
Mai - September	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn.</li> <li>- I tillegg 1 dag/uke felles skytetrening.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn.</li> <li>- Det forventes støtte av foreldre til praktisk tilrettelegging av skytebane og utstyr og oppfølging av utøvere.</li> </ul>
Oktober - Desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn.</li> <li>- I tillegg 2 dag/uke felles skytetrening.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn.</li> <li>- Tillegg så snart snøforholdene tillater må skytebane med standplass prepareres.</li> </ul>
Januar - April	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn.</li> <li>- Tillegg alle tilbys deltakelse på Nordlandscup, KM og NNM.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn</li> <li>- Skytebane/standplass prepareres i henhold til trenernes ønsker.</li> <li>- Det forventes støtte av foreldre til praktisk tilrettelegging av skytebane og utstyr og oppfølging av utøvere.</li> </ul>

## Aldersgruppe 15-16 år Langrenn

Periode	Aktivitet	Oppfølging
Mai - September	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 dager/uke fellestrening.</li> <li>- 1 felles fjelltur med overnatting i telt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 trener med hovedansvar som bygger nettverk med voksne støttespillere.</li> <li>- Min. 1 trening/uke skal ha en voksen deltaker.</li> <li>- Klubben arrangerer Høstkarusell, med f.eks triathlon (løp/sykling/rulleski)</li> </ul>
Oktober - Desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 dager/uke fellestrening, inkl 1 inne i hall.</li> <li>- I tillegg bør utøveren trene på egenhånd etter nærmere avtale med hovedtrener.</li> <li>- 1 helgesamling i samarbeid med øvrig skimiljøet på Helgeland.</li> <li>- Klubbsamling på Skillevollen, barmark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Så snart snøforholdene tillater må løypeprepareringene komme i gang</li> </ul>
Januar - April	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 dager/uke fellestrening</li> <li>- Alle tilbys deltakelse på sonerenn, krets- renn, KM og NNM inkl.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I skisesongen skal det prepareres løyper i henhold til trenernes ønsker.</li> <li>- Alle som er ivrige i treningsarbeidet får delta på hovedlandsrennet</li> </ul>

## Aldersgruppe 15-16 år Skiskyting

Periode	Aktivitet	Oppfølging
Mai - September	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn.</li> <li>- I tillegg 1 dag/uke felles skytetrening</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn</li> <li>- Min. 3 trenere, 1 trener har hovedansvar.</li> <li>- Forventes støtte av foreldre til praktisk tilrettelegging av skytebane og oppfølging av utøvere.</li> </ul>
Oktober - Desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn</li> <li>- 2 dager/uke felles skytetrening</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn</li> <li>- Så snart snøforholdene tillater det, må skytebane med standplass prepareres.</li> <li>- Forventes støtte av foreldre (se mai-sep)</li> </ul>
Januar - April	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn</li> <li>- Tillegg; alle tilbys deltagelse på Nordlandscup, KM og NNM.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn</li> <li>- Gjelder også hovedlandsrenn skiskyting.</li> <li>- Skytebane/standplass prepareres i henhold til trenernes ønsker.</li> <li>- Forventes støtte av foreldre (se mai-sep)</li> </ul>

## **Juniorer og eldre løpere Langrenn**

<b>Periode</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Oppfølging</b>
Mai - September	<ul style="list-style-type: none"> <li>- For løpere fra junioralder er det vedtatt at Polarsirkelen ski har ansvar for treningsarbeidet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klubben arrangerer Høstkarusell, med f.eks triathlon (løp/sykling/rulleski)</li> <li>- 1 felles fjelltur med overnatting i telt.</li> </ul>
Oktober - Desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>- For løpere fra junioralder er det vedtatt at Polarsirkelen ski har ansvar for treningsarbeidet.</li> <li>- Klubbsamling på Skillevollen barmark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Så snart snøforholdene tillater må løypeprepareringene komme i gang.</li> </ul>
Januar - April	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle tilbys deltakelse på sonerenn-krets renn, KM og NNM.</li> <li>- Tilbud om deltagelse i større nasjonale renn, vurderes i samråd med trenere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I skisesongen skal det prepareres løyper i henhold til trenernes ønsker.</li> </ul>

## **Juniorer og eldre løpere Skiskyting**

<b>Periode</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Oppfølging</b>
Mai - September	<ul style="list-style-type: none"> <li>- For løpere fra junioralder er det vedtatt at Polarsirkelen ski har ansvar for treningsarbeidet på langrennsiden.</li> <li>- 1 dag/uke felles skytetrening</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn.</li> <li>- Tillegg min. 3 trenere hvor 1 trener har hovedansvar.</li> <li>- Det forventes støtte av foreldre til juniorer med praktisk tilrettelegging av skytebane og oppfølging av utøvere.</li> </ul>
Oktober - Desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn</li> <li>- 2 dager/uke felles skytetrening</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn</li> <li>- Så snart snøforholdene tillater det, må skytebane med standplass prepareres.</li> </ul>
Januar - April	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn</li> <li>- Tillegg; alle tilbys deltagelse på Nordlandscup, KM og NNM.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Som langrenn</li> <li>- Gjelder også hovedlandsrenn – skiskyting.</li> <li>- Tillegg skytebane med standplass prepareres i henhold til trenernes ønsker.</li> <li>- Det forventes støtte av foreldre til praktisk tilrettelegging av skytebane og utstyr og oppfølging av utøvere.</li> </ul>

## Kommentarer til handlingsplanen

### •Grunnmur mai – august.

En solid fysisk og psykisk grunnmur å bygge videre på utover høsten er svært viktig for å lykkes innen langrenn/skiskyting.

Vi velger og ikke organisere noe tilbud for de yngste utøverne i denne perioden. De aller fleste er svært aktive i mange miljø og deres fysikk bygges best med den varierte aktiviteten dette innebærer.

For 13 – 14 år er det viktig at de allerede på dette trinnet får innsyn i de spesielle kravene langrenn/skiskyting stiller til trening.

I praksis er det ingen andre aktiviteter som gir den treningen som kreves av en utøver som har lyst og utvikle sin kapasitet.

15 – 16 år, i denne alderen er det de for alvor merker at langrenn/skiskyting krever svært mye av utøvere som har ambisjoner om resultater. Samtidig er det lenge igjen til kroppene er ferdig utviklet og en ser hvilket potensial den enkelte har. Det er viktig at alle får ei oppfølging som ikke legger igjen tvil om at de er ønsket i et godt og positivt miljø. Derfor er det viktig og bygge det sosiale miljøet sterkt, med bl.a. å satse på felles tiltak som fjellturer og andre felles arrangement, det er og viktig og legge til rette sånn at utøverne trives sammen på fritida.

Positive voksne som er synlige i miljøet er svært viktige miljøskapere.

Neste års yngre juniorer følger vårt opplegg for 15 – 16 år frem til opplegget for Polarcirkelen Ski er etablert.

### •Oppkjøring sept. – des.

Dette er den hardeste perioden treningsmessig for en langrennsløper/skiskytter. Men samtidig er det kortere og kortere tid igjen til konkurransesesongen starter, derfor er mange ivrig i treningsarbeidet. Riktig instruksjon i denne perioden er veldig viktig.

### •Konkurransesesong jan – april.

Nå skal treningsarbeidet omsettes i gode resultater. Det vil svinge både fordi innsatsen i treningsarbeidet har vært forskjellig, men også fordi de naturlige forutsetningene er forskjellige. Uansett resultater er det svært viktig at hver enkelt utøver trives i miljøet. Og ingen miljø er bedre enn summen av trivselen i miljøet. All erfaring tilsier at et mangfoldig miljø er et sterkt miljø. Her er det viktig at de voksne er gode rollemodeller.

## •Hva krever ei slik satsing?

Ei satsing som beskrevet krever at de voksne i lokalmiljøet engasjerer seg og tar ansvar. Det må settes opp en strukturert plan for hvilke oppgaver som må løses og hvem som tar de forskjellige oppgavene.

1.

Vi må ha trenere med høy motivasjon, minimum 5 trenere på langrennssiden og minimum 3 på skiskyting.

2.

Vi må ha grupper med ansvar for følgende:

- a) Løyper
- b) Skiskytteranlegg
- c) Arrangement av samlinger og sosiale tiltak.

3.

Arrangement og planlegging av deltakelse og reiser i sesongen.

4.

Trenerutdanning.

**Båsnoen jan. 2005.  
Bossmo & Ytteren IL ski  
styret**