

Sportsplan NEIL Ski og Friidrett

Denne sportsplanen er grunnlaget i arbeidet med å ivareta og utvikle et godt, motiverende og miljøskapende treningstilbud for barn og utøvere i NEIL.

Ski og friidretts gruppa ønsker alle barn velkommen til våre treninger. Treningen vil i de yngste klassene være mye basert på lek, men ettersom utøveren blir eldre preges treningsinnholdet av mer systematisk og spesifikk trening og teknikk. Tilbudet om flere organiserte treninger ledet av en trener øker gradvis. En ide om at det stadig skal komme "litt mer spennende tilbud neste år" har vært praktisert gjennom mange år. Vi har tro på at det er viktig at det adderes noe nytt med økende alder, som fungerer som en motivasjon, som er fysisk positivt og samtidig sosialt stimulerende for den enkelte utøver og treningsgruppen.

1. Overordnede mål og tiltak

Ø Miljømål - klubbmål - resultatmål

Miljømål; videreutvikle ski og friidretts gruppa som en sosial møteplass for barn som vil lære å gå på ski og stimulere barn til å bli glad i å gå på ski, løpe og trene.

Vi følger Norges skiforbunds regler og er en fluor fri klubb.

Klubbmål; Være en arene for utvikling innen trening, og å være en sosial arena for barn og unge. Målet er å øke rekrutteringen, samt å skape mange gode løpere på alle nivå. Vi skal være en klubb der treningsglede, mestringsfølelse og sportslig utvikling står i fokus. Gjennom gode trenersteam skal alle løpere (store som små) få økt mestringsfølelse og treningsglede etter som de utvikler seg som langrennsløpere/friidrettsløpere.

Resultatmål bygges opp etter følgende hovedprinsipper;

- trening
- variasjon
- fleksibilitet
- trenere/hovedtrenere
- trenerutvikling/kurs

2. Visjon

Idrettsglede på treninger hvor alle kjenner alle

3. Etisk veiviser for utøvere, ledere og foreldre i Neil ski og friidrett.

FOR UTØVERE

- Idrettsgleden er det viktigste både for deg og andre.
- Overhold idrettens regler og normer for fair play i din idrett.
- Delta i idretten fordi det er gøy – ikke fordi du skal behage din sponsor, foreldre eller treneren.
- Vis respekt for alle utøvere, både konkurrenter og klubbkompiser.
- Unnlat hånende eller nedlatende tilrop og uttalelser overfor andre utøvere, konkurrenter, trenere og ledere.
- Oppfør deg overfor andre slik du vil at de skal være overfor deg!
- Være særlig bevisst din rolle som verdibærer og rollemodell for de som er yngre enn deg

FOR TRENERE

Som trener:

- Tar jeg avstand fra all diskriminering og trakassering!
- Sier et absolutt Nei til doping!
- Er i mot all bruk av rus og alkohol i idrettsmiljøet.
- Fremstår som et godt forbilde – det jeg sier det gjør jeg!
- Menneskeverdet er ukrenkelig – respekt, toleranse, likeverd og rettferdighet skal jeg fremme i enhver sammenheng.
- Være en god kommunikator – ydmyk, lyttende, åpen og ærlig. Det du sier til meg kan du også si til andre.
- Fremme ærlighet og fair – play både på trening og i konkurranser. Trivsel og mestring er viktigere for utøverne enn å komme først hver gang!
- Ta avstand fra svarte penger og juks.
- Være bevisst min egen livsførsel og min egen rolle.
- Skape gode menneskelige relasjoner – bli kjent med utøver, er til å stole på, skape trygghet og tillit og fremme trivsel. Jeg kan selvsagt navnet på alle utøverne jeg har ansvaret for!

Vær et godt eksempel for dine utøvere:

- Skap muligheter for og motiver utøverne til å utvikle sitt individuelle talent og mestringsbehov.
- Tilpass trening og konkurranse for utøvernes alder og utviklingstrinn.

- Overhold og respekter idrettens regler og prosedyrer og sørg for at utøverne gjør det samme.
- Lær dine utøvere til å opptre med respekt overfor treningskamerater og konkurrenter.
- Gi positiv respons ut fra individuelle behov og alder.
- Fordøm usportslig og nedlatende opptreden.
- Hold mer fokus på mestring enn prestasjon.
- Behandle alle utøvere likeverdig.
- Misbruk ikke din makt og autoritet. Det er nulltoleranse for seksuell tilnærming og intim kontakt med utøvere.
- Hold deg oppdatert kunnskapsmessig.
- Bidra til et godt felleskap og sosialt miljø.
- Vis omsorg og interesse for utøvere som er skadet eller syke.

For Ledere:

Ledere i NEIL ski og friidrett har ansvar for beslutninger, organisering, kompetanseutvikling, drift og finansiering av klubben på ulike nivåer. De legger et avgjørende grunnlag for at idrettsaktivitetene kan skje og tilrettelegges på et forsvarlig og etisk grunnlag.

Lederne er, sammen med utøvere, foreldre/foresatte og trenerne de viktigste rollemodellene og veiviserne for barn og ungdom. I denne rollen inngår følgende:

- Verne om idrettsorganisasjonens grunnverdier.
- Bidra til en åpen og inkluderende idrett.
- Bidra til at idrettens felles mål blir nådd.
- Påta deg ansvar for at de formelle og etiske normer og retningslinjer etterleves.
- Være tydelig utad på idrettens verdigrunnlag – hva er viktig og hva er riktig?
- Ta med medlemmene i beslutningene.
- Holde en høy standard i egen oppførsel både innad og utad.
- Løse tvister og konflikter rettferdig og omgående i overensstemmelse med organisasjonens regler og prosedyrer. Styret i NEIL ski og friidrett opptre som megler dersom det oppstår tvister og konflikter mellom utøvere, foreldre og trenere. Leder og nestleder har et overordnet ansvar i slike situasjoner.
- Administrere idretten etter økonomiske holdbare prinsipper.
- Utnytt aldri din virksomhet til å fremme egne interesser på bekostning av organisasjonens.

For foreldre/foresatte:

”Utfordringen er ikke de få foreldre/foresatte som bryr seg for mye, men at alt for få foreldre/foresatte BRYR seg”

Som foreldre/foresatte er det viktig at du har tenkt gjennom hvordan ditt engasjement kan få betydning både for deg selv og alle rundt deg! Viktige spørsmål kan være:

- Hva er ditt engasjement rettet mot?
- Hvem er ditt engasjement rettet mot?
- Hvordan påvirker ditt engasjement barna?
- Hva tenker barnet om ditt engasjement?
- Hva skjer når/dersom ditt positive engasjement går over i et negativt engasjement?

En veiviser for ditt engasjement kan være følgende:

- Husk at ditt barn deltar for å glede seg selv – ikke deg!
- Motiver barn til deltakelse, ikke tving dem! Barn trenger voksenkontakt og setter pris på at du er støttende og aktivt interessert.
- Fortell ditt barn at aktivitet og idrett skal skje etter regler/ene og fortell dem hvordan de skal løse og takle konflikter.
- Støtt og oppmuntre alle barna som deltar – ikke bare egne barn.
- Være positiv i både medgang og motgang.
- Barn lærer best gjennom praksis og eksempler. Verdsett barnas mestring. Mestringsbehovet til barna er grenseløst!
- Respekter lederes og funksjonærens sine avgjørelser. Si fra til den det gjelder, dersom du mener andre foreldre/foresatte går over streken.
- Ha respekt for barnas rettigheter, integritet og menneskeverd - hvert barn er unikt og fortjener din respekt.
- Sørg for at barnet ditt har riktig og fornuftig utstyr. Vær kritisk til aktører som driver unødig kjøpepress på barna.
- Si fra dersom du opplever mobbing eller trakassering.

4. Verdier

Fellesskap:

I fellesskap skal vi bli mange, glade og gode utøvere. NEIL skal preges av godt samhold og fellesskap. Langrenn skal være en idrett for alle, og alle skal dra lasset sammen.

Idrettsglede:

Idrettsglede skal skape mange, glade og gode langrennsløpere.
Idrettsglede skal være et sentralt stikkord hos alle.

Langsiktighet:

Langsiktighet skal gi mange gode utøver innen langrenn hos NEIL. Aktiviteten i NEIL skal være basert på en langsiktig tankegang og en rød tråd fra barn og oppover mot senior utøvere.

5. Trening

Ski:

Ski gruppa gir treningstilbud fra 6 år til og med 16 år. Treningstilbudet er i hovedsak et basisopplegg fordelt etter årskull med enkelte personlige tilpasninger. I tillegg vil det for enkelte kull være hensiktsmessig å samordne treningen.

På hver gruppe/aldersnivå har vi en hovedtrener/trenere som er ansvarlig for treningsprogram og overordnet ansvarlig for gjennomføringen av treningen. All trening kommuniseres over Spond til NEIL

Fra 10 til 11 år vil treningsprogrammet gis som et rammeprogram til treningsgruppen for fellestreninger.

Fra 12 års alderen skal trenere gi treningsprogram/rammeprogram utover fellestreningene til treningsgruppen gjennom hele året.

Friddrett:

Friddrettsgruppa har trenings samarbeid med Eidsvoll Turn Friddrett og Ull/Kisa friddrett. Det er Eidsvoll Turn Friddrett som har ansvaret for gruppe 1 og 2. All trening foregår på Minnesund, om sommeren på Minnesund idrettspark og om vinteren i Minnesundhallen.

Gruppe 3 trener 1 dag i uke på Minnesund, om sommeren på Minnesund idrettspark og om vinteren i Minnesundhallen. Og 2 ganger sammen med Ull/Kisa, om sommeren på Jessheim stadion og om vinteren inne i Nes arena. Gruppa er delt i to grupper, sprintgruppe og mellomdistansegruppe.

6. Variasjon

Det er et mål å stimulere til variasjon i treningen, både i sesongen og for hvert av årskullene. Det skal være en viss progresjon i tilbudet fra ett år til et annet.

Treningen bygger på 4 hovedelementer;

- **Koordinasjon**
- **Balanse**
- **Styrke**
- **Kondisjon**

Det legges vekt på balanse og koordinasjon for di yngste. Kondisjon kommer for fullt fra 10-11 år. Styrke bygges opp jevnt og trutt for alle alderstrinn, men kun basert på bruk av egen kroppsvekt frem til 14 år, da vi begynner med styrketrening i styrkerommet. Rulleski er et tilbud for 10 og 11-åringer for å bygge koordinasjon og balanse/tyngdeoverføring. Organisert rulleski trening starter fra og med 12-års alder.

Opplegget bygger også på klubbsamlinger der alle har tilbud om familie samling i november/ desember.

Utover denne tradisjonelle samlingen bygges det opp supplerende tilbud for de eldre gruppene Det oppfordres også til hyggelige, små sosiale samlinger med for eksempel boller eller pizza i de enkelte gruppene.

En ide om at det stadig skal komme "litt mer spennende tilbud neste år" har vært praktisert gjennom mange år. Det er viktig at det adderes noe nytt med økende alder, som fungerer som motivasjon og som også er positivt fysisk og sosial stimulerende for gruppen og individuelt.

7. Fleksibilitet

Det legges vekt på å holde "stø kurs" ut fra overordnede prinsipper og treningsfilosofi. Det eksisterer mange ideer om hvordan barnas ferdigheter og teknikk skal utvikles. Ski og Friidretts gruppa arbeider for å samarbeide om felles prinsipper i aldersbestemte grupper. Det samarbeides mellom nivåene for å styrke kompetansen.

Fleksibilitet er en utfordring i en klubb. Like fullt arbeides det for å lage fleksible løsninger ikke minst for de som trener i mange grener (Fotball, håndball, sykkel og friidrett). Vi prøver å samarbeide for å legge til rette slik at utøvere kan være med på flere aktiviteter.

8. organisasjon

Styret i Neil Ski og Friidrett velges for en periode på 2 år. Sportsplanen skal være et langsiktig styringsverktøy som skal sikre en rød tråd i arbeidet i Neil Ski og Friidrett. Planen skal revideres i hver periode.

Styret er organisert med en leder, nestleder, økonomiansvarlig, og tre styremedlemmer. Sportslig utvalg er organisert med en leder og hovedtrener/trenere for de enkelte treningsgruppene. Denne gruppen rapporterer til styret om sitt arbeid, og kalles inn på styremøter ved behov.

Satsningsområde for organisasjonen (styret) innbefatter økonomi, sponsorarbeid, arrangement, avtaler, m.m

9. Trenerere

Trenerere; bakgrunn, erfaring, kompetanse og utvikling

- Ø > 16 år
- Ø Treneren rolle og ansvar
- Ø Trenerutvikling
- Ø Trenerkurs

Det arbeides spesifikt med å utvikle:

- Ø Godt trenermiljø – et morsomt sted å jobbe
- Ø Høy teknisk kompetanse blant trenerne (utdanning og egenopplæring)
- Ø Krav til disiplin, orden og sikkerhet

.

Ski og Friidretts gruppa har som mål å ha maks.10 utøvere pr. trener

Aktuelle som trenere i NEIL:

- Tidligere og eller nåværende aktive langrennsløpere i NEIL
- Foreldre med lang og god erfaring innenfor langrenn
- Andre med trenererfaring eller interesse for langrenn
- Andre som hør lyst til å gjøre en innsats for klubben, alle er velkomne i trenerapparatet vårt.

I tillegg er det ønskelig at foreldre stiller opp på treningene i de yngste årsklassene (spesielt om vinteren) for å bistå som støtte på treningen (gå bakerst for å samle troppen, hjelpe til ved skader, med smøring etc)

Det utarbeides program/planer som for hvert kull/treningsgruppe. Treningsprogrammene skal inneholde:

- treningsform, varighet, intensitet, tid og sted
- variasjon i trening (sykkelturer, rulleski, hinderløp, terrengløp etc)
- hvis mulig: koordinering i forhold til andre idretter som flere driver med
- sosiale arrangementer

I hvert årskull/treningsgruppe samarbeider trenerne om praktisk gjennomføring av treningstilbudet.

Trenerne samarbeider på tvers av årskullene for å kunne tilpasse opplegget for hver enkelt utøver. Det kan i perioder være aktuelt at utøvere hospiterer opp eller ned mellom gruppene for å få utfordringer tilpasset sin utvikling.

Trenerkontrakt

Alle trenere i NEIL skal ha kontrakt.

Fyll ut kontrakt sammen med sportslig leder og sendes til styret i NEIL

Kontraktene blir lagret elektronisk på klubbens server, og treneren for en elektronisk kopi av kontrakten.

For individuelle forpliktelser og ordninger skal det lages ett vedlegg som følger kontrakten.

Alle som skal være trenere i NEIL plikter å sette seg inn i Barneidrettsreglene til NIF:

NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE OG PARLYMPISKE KOMITÉ
BARNEIDRETTSBESTEMMELSER

Vedtatt av Idrettstinget 2015

1. Med barneidrett menes idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangement fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
 - b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
 - c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangement i Norge, Norden og Barentsregionen.
 - d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
 - e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
 - f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
 - g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
3. Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som er ansvarlig for barneidretten.
4. Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 2 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre unntak fra 2 c) og d). Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.
5. Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.

Oppfølging og håndheving

Idrettens barnerettigheter er et politisk virkemiddel for å sikre barnet som individ og aktiv idrettsutøver. Trenere, ledere, foreldre og organisasjonsledd er ansvarlig for å følge opp disse i praksis. Rettighetene bør brukes som referanse i dialogen mellom alle involverte i idrettslaget. Hvert særforbund har ansvar for å utdype Bestemmelser om barneidrett innenfor rammen av sin idretts egenart og særpreg. Dette må imidlertid skje ut fra rettighetenes intensjon og innhold og slik at bestemmelsenes aldersgrenser overholdes. Utdypingen må skje ut fra hensynet til barnets beste.

Norsk idrett ønsker at brudd på rettighetene og bestemmelsene blir forsøkt løst gjennom informasjon og dialog i idrettslaget. Dersom dette ikke lar seg løse på det ytterste nivå i organisasjonen, skal overliggende organisasjonsledd kontaktes. Ved spesielt grove brudd på bestemmelsene kan organisasjonsledd vurdere å anmelde forholdet iht. § 11-4 (1) bokstav a i NIFs lov – straffebelagte handlinger/unnlater.

Lokale og/eller regionale varianter aksepteres ikke

Det skal ikke utarbeides egne bestemmelser av lokale eller regionale deler av medlemsorganisasjonen. Bestemmelsene

må således fremstilles i sin helhet slik de er vedtatt av Idrettstinget.

Politiattest

Alle idrettslag i Norge er pålagt å kreve inn politiattest fra alle som utfører oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemning.

Godtgjørelse for trenere:

- Klubben dekker trenernes utgifter for klubbens fellessamling på ski
- Klubben dekker også eventuelle utgifter for trenerne på ekstra samlinger for gruppe 3 og 4 (dette forespørres styret om før samlingen planlegges)
- Klubben dekker utgiftene til klubbttøy for hovedtrener/trenere for de enkelte treningsgruppene
- Andre trenere/støttespillere til gruppene må spørre styret om støtte til klubbttøy før eventuelt innkjøp av dette blir gjort. Grad av dekning til dette avgjøres i forhold til engasjement og lengden på engasjementet.
- Klubben arrangerer en avslutning for alle trenere ved sesongslutt, dette kan være en teater tur med bespisning eller lignende.

10. Trening og teknikk – fremdrift

SKi:

6-10 år Gruppe 1 og 2:

1 organisert trening pr uke om høsten.

1 organisert trening vinter: Lek på ski. Hopp, slalåm, kulekjøring mm. Mye uten staver skøyting/klassisk.

Teknikk: Balanse og koordinasjon på ski gjennom lek.

Det oppfordres utøvere til å delta på Sonerenn, lokale arrangement (Eidsvoll karusellen) og stafetter.

Det skal ikke toppes lag på stafettene og lagene trekkes ut i fra de som har meldt seg på.

11-12 år Gruppe 3:

2 organisert trening pr uke høst. 2 organiserte treninger vinter. Lekbetonte balanse og koordinasjonsøvelser. Stafetter, stå på en ski, gå uten staver. Hinderløype, Spretten skigang/skøytehopp. Lære de forskjellige teknikkene i skøyting og klassisk.

Tyngdeoverføring, balanse, fullføring av tak/skyv skal oppnås. Overnattingstur/samling.

Det oppfordres utøvere til å delta på Kretsrenn, lokale arrangement (Eidsvoll karusellen) og stafetter.

Det skal ikke toppes lag på stafettene og lagene trekkes ut ifra de som har meldt seg på.

Teknikk:

1. All tyngde på en ski.
2. Komme ordentlig over på hver side med "nese, kne, tå".
3. Luft under den skia du ikke har tyngde på, helt til den er ført frem helt parallelt med den andre.
4. Fall i kroppen (trykk på tåballen, ikke sitte bakpå, blikket frem).

5. Bruk av overkropp (lave skuldre, fullføre skitak).

13-16 år Gruppe 4:

Tilbud om flere organiserte treninger pr uke høst og vinter

- o Mer spesifikk teknikk trening.
- o Ukentlig intervalltrening høst/vinter, testløp 2 ganger høst.
- o Rulleski skøyting høst med fokus på balanse/teknikk.
- o Langtur høst.
- o Styrketrening kroppsvekt
- o Overnattingstur/samling.

Teknikk: Fokuserer på det viktigste, men begynner å terpe detaljer.

- 1) Tyngdeoverføring (i skøyting skal det kunne trekkes en loddrett strek "nese, kne, tå" sett forfra helt til skyvet er fullført, så over på motsatt).
- 2) Fall i kroppen (i tillegg til trykk på tåballen og frem med hofter, skal vinkel på legg og overkropp være lik. Da begynner vi å få et perfekt fall i kroppen).
- 3) Bruk av overkropp (da de nå har begynt med jevnlig styrke med mye fokus på mage/rygg, er det viktig å komme ordentlig over stavene, og bruke magemusklene).

I tillegg til "trening og teknikk", kan vi forsiktig begynne med "taktikk" i 13-14 år. Dette legges større vekt på i 15-16 år.

- 1) taktskifte/skyte fart over bakketopper/gjennom svinger osv.
- 2) mental trening. I forbindelse med konkurranse, gå igjennom løypa i hodet, situasjoner som kan oppstå i sprint, duathlon osv.
- 3) "Trene med hodet". Bli bevisst på hva som er lurt, og HVORFOR. Dette gjelder både trening og restitusjon.

Retningslinjer for rulleskitrening:

På bakgrunn i ulykkene i forbindelse med trening på rulleski de siste årene oppfordrer styret i NEIL ski og friidrett alle medlemmene til varsomhet og aktsomhet i forbindelse med aktiviteter på rulleski.

Vi er en sårbar og utsatt gruppe i trafikken og risikoen for skade er særlig stor i forbindelse med rulleskitrening. NEIL ski og friidrett har således besluttet følgende retningslinjer for rulleskitreninger i klubbens regi:

1. Løperen skal være godt trent i å beherske rulleski, særlig bremsing og vending (kurver) som opparbeides ved trening på bilfritt område.
2. Trening bør, hvis mulig, foregå på sykkelsti/fortau eller på andre bilfrie godt asfalterte steder. Underlaget bør være jevnt og uten hull. Dersom treningen foregår på trafikkert vei skal varselskilt settes opp hvor det framgår at det foregår rulleskitrening (dette skal i den

grad det er praktisk mulig gjennomføres når barn og ungdom har fellestreninger i regi av NEIL ski og friidrett). Følgebiler må/bør også merkes med at det foregår rulleskitrening.

3. Dersom man må trene på vei med motorisert trafikk skal dette være på oversiktlige områder med nedoverbakker tilpasset nivået på utøverne, gjerne bratt oppover og med kurver med så stor radius at utøverne kan utføre treningen på en trygg måte.
4. Treningen skal om mulig foregå i godt dagslys eller på godt belyste områder uten motorisert trafikk om kvelden.
5. Hjelm godkjent for sykkel skal brukes.
6. Refleksvest SKAL brukes. I tillegg til effekten av vesten gir refleksutstyr på gjenstander i bevegelse god synlighet. Refleksen på pendlende staver er mest effektiv i tillegg til vesten.
7. Må rulleskitrening foregå på trafikkert vei, skal utøver på rulleski gå på høyre side av veien, selv om trafikkreglene tilsier noe annet. Hensynet til egensikkerheten ivaretas best på denne måten. Utøvere må ikke gå flere i bredden på uoversiktlige steder.
8. Foregår rulleskitrening på gang og sykkelsti, regnes utøveren som gående. Man har da forkjørsrett i forhold til biler, som kommer på kryssende sideveier.
9. På rulleskitreninger i NEILs regi, skal utøvere yngre enn 13 år kun trene på lukket område.
10. Ingen utøvere i under 12 år. kan delta på rulleskitrening uten samtykkeerklæring fra foresatte.
11. Generelt må trenere påse at utøvere utviser god trafikkforståelse. Utøvere må bevisstgjøres på hvordan de skal oppføre seg overfor andre trafikanter på sykkelstien og forøvrig. Fart må avpasses etter forholdene for ikke å skape fare for andre og seg selv.
12. Dersom rulleskirenn arrangeres på offentlig veg skal dette skje etter politiets bestemmelser og med sikring, eventuelt avsperring, av den veistrekning som brukes.

Friidrett:

6-9 år GRUPPE 1:

1 organisert trening pr uke ute om sommeren og inne om vinteren.

Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger.

Det legges vekt på at den enkelte bør ha en reel mulighet til å lære seg de grunnleggende ferdighetene som særpreger friidretten.

Det oppfordres utøvere fra 7 år til å delta på stevner i nærområdet og lokale arrangement (Friidretts karusellen).

I denne aldersgruppen benyttes ikke rangerte resultatlister, tabeller eller annen form for rangering.

10-11 år GRUPPE 2:

1 organisert trening pr uke ute om sommeren og inne om vinteren.

Lære å utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter.

Fortsatt er allsidighet i fokus, men nå med et bredt øvelsesutvalg i den tekniske treningen.

Det oppfordres utøvere til å delta på stevner og lokale arrangement (Friidretts karusellen).

12 år og eldre GRUPPE 3:

3 organisert trening pr uke ute om sommeren og inne om vinteren.

Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.

Og å lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser.

Det fokuseres på allsidighet og en gradvis innføring i de ulike friidrettsteknikkene, med et øvelsesutvalg som er tilpasset alderen.

For de eldste i gruppa er det økende spesialisering, men fortsatt vektlegging av variasjon og allsidighet. Den sosiale rammen ved alle arrangementer og i treningssammenheng vektlegges.

11. Utstyr

Ski:

Vi stiller ikke store krav til utstyr, men noe er nødvendig for ski glede og mulighet for forbedring av teknikk:

Ski: Må ikke være for stive eller for lange. Det er bedre med litt myke og korte ski. Derfor; bedre å vokse ut av skiene, enn inn i skiene. Vi anbefaler at utøveren har 2 par ski (klassisk og fristil) fra de er 10 - 11 år.

Ski lengde – fristil: ca like lange som kroppen

Ski lengde – klassisk: ca 15-20 cm lengre enn kroppen

Staver: Må ikke være for lange. Det går sjeldent fortere med lengre staver.

Stavlengde – fristil: 19-23 cm kortere enn kroppen.

Stavlengde – klassisk: 27-30 cm kortere enn kroppen.

NEIL vil sørge for å ha et flagg/seil som vårt samlingspunkt på renn, hvor vi kan diskutere dagens smøring og hvor vi gir smørehjelp. Det er styrets mål at vi skaper et fellesskap i NEIL som gjør det attraktivt og være med på skirenn, både for små og store. Vi forsøker også å legge ut smøretips i forkant av enkelte skirenn.

Vi oppfordrer løpere og foreldre til å vise moderasjon i forhold til bruk av avanserte smøremetoder og utstyr. Vi har hatt som prinsipp i ski gruppa at vi venter med pulver og andre avanserte metoder til vi nærmer oss junioralder.

For og skape en felleskaps følelse og å opptre som en felles gruppe/lag oppfordres alle utøvere til å bruke NEIL oppvarming og konkurranse dress på ski renn. Klubben har konkurransedresser til utlån for utøvere.

Friidrett:

Friidrett stiller ikke store krav til utstyret.

Sko: Det er viktig å ha minst ett par joggesko som er gode.

Vi anbefaler ikke bruk av piggsko før tidligst i 10 års alderen. Det bør fram til 13- 14 årsalder benyttes allround sko. En allround sko har god demping, og kan benyttes i alle øvelser.

For å skape en felleskaps følelse og å opptre som en felles gruppe/lag oppfordres alle utøvere til å bruke NEIL oppvarming og konkurranse tøy på stevner.

12. Gode råd ved deltakelse i skirenn

Deltakelse på skirenn er GØY. Dette er noen gode råd for dere som er nye i skiklubben og er ukjent med det å delta med barna i skirenn.

Skirenn som klubben anbefaler legges ut for hver gruppe i Spond.

Påmelding til skirenn (husk påmeldingsfrist):

De som ønsker å delta på rennene melder fra om dette i Spond, og følger linken som vises i Spond for påmelding i min idrett. Ved stafett deltakelse er det klubben som står for påmeldingen.

Gå inn på <http://www.skiforbundet.no/langrenn/Skirenn/Sider/Terminlistevisning.aspx> og finn datoen og rennet du ønsker. Klikk deretter på «Meld på», og da kommer du inn på www.minidrett.no

Du kan også gå direkte inn på www.minidrett.no, og finne det aktuelle rennet her. Bruk terminlisten over for å finne aktuelle skirenn. Her kan du klikke direkte på rennet, og få opp mer informasjon om hvor rennet er, hvor mange som er påmeldte etc. Det er også link til terminlista på hjemmesiden under skirenn.

Logg inn på Min Idrett med: Brukernavn og Passord

NB! Alle som er nyinnmeldte i NEIL skal ha fått tilsendt brukernavn og passord til Min Idrett ved registrering. Dersom du har glemt brukernavn og passord, trykk på Glemt passord, og du får dette tilsendt til din epostadresse. Bruk litt tid på å bli kjent med nettfunksjonen. Ved problemer:

minidrett@idrettsforbundet.no. Husk å oppgi fullt navn, fødselsdato og e-postadresse.

Dagen før skirennet:

Sjekk eksakt starttidspunkt (finnes på startlistene som legges ut på nettet 1-2 dager før rennet)

Dette bør du gjøre med skiene kvelden før:

Sjekk værmeldingen og bestem skiprepareringen ut fra værprognosen.

- Preparerer skiene ferdig med fartssmurning /glider.
- Festesmøring:
 1. rubb opp festesonen med sandpapir,
 2. varm inn voks normalt blå-ekstra, med strykejern. Ved ekstra slitasje (is og skareføre) benyttes et syltynt lag med blått klister
 3. la skiene stå til avkjøling minimum 45 minutter
 4. legg eventuelt på feste voks (hvis værprognosene tilsier det)

Kan du ikke gliding eller smøring av ski, anbefaler vi å delta på smørekurs i regi av klubben eller en av Eidsvolls sportsbutikker. Spør også gjerne erfarne medlemmer i klubben om tips. Det finnes også gode bøker om smøring av ski hos bokhandleren.

Bekledning: Finn fram alt tøy og skiutstyr. Ha med godt med tøy, inkludert dynejakke og gode votter. De varme klærne er gode å ha under oppvarming og etter løpet.

Konkurransbekledning: Erfaringer tilsier at tynt ullundertøy fungerer meget bra! Da trenger de ikke så mye over. Hvis det er kaldt (minus 10-14), bruker vi heller to lag ullundertøy enn ett tykt lag over. Lurt å bruke «Buff». For de yngste utøverne er en overtrekksdress fin som konkurransetøy. Etter hvert som løperne blir eldre, kan det være greit å bruke skidress. Under selve løpet bør de ikke ha for mye klær, men selvfølgelig tilstrekkelig.

Klubben har renndresser til utlån for løperne som ønsker å gå skirenn.

Snakk gjerne litt med barnet om skirennet, hva hun/han føler og forventer. Oppmuntre barna til innsats og gleden ved å delta. Spør om aktiviteten var morsom og spennende, ikke fokuser på resultatet. Det viktigste er at barnet ditt trives og har det gøy, sammen med venner.

Konkurransedagen:

Samlingspunkt på stadion: Det kan være greit å komme ca. 1,5 timer før starttidspunkt. Se etter NEIL's drakter og vimpel som kan fortelle hvor skiklubben har «base» og hvor startnumrene finnes. (Førstemann fra klubben henter pose med alle startnumrene for klubben på rennkantoret). Hvis det er brikker for tidtaking, blir disse satt på beinet til løperne av funksjonærer ca. 5 min før start i det løperne går inn i startsonen. (Gjelder eldre utøvere, eller renn med stor deltakelse).

Dette bør du gjøre med skiene før start konkurransedagen:

- Børste glidsonene på skia (hvis nødvendig)
- Festesmøring: legg dagens smøring, 2-4 tynne lag, hvert lag korkes ut jevnt

Skismøring: Legg dagens festesmøring før gjennomgang av løypa. Du kan få innspill til hvordan smøre og hva som er anbefalt skismøring av trenere og ledere i klubben. Det finnes også skismøring å få dersom det skulle være at du mangler dette. Det beste for barnet er at du tar del i smøringen av skiene selv, da blir du trygg og får erfaring selv på hvordan dette skal gjøres og det blir lettere å smøre skiene til neste familietur, trening eller konkurranse.

Mat og drikke: Drikk gjerne litt varm saft eller liknende, mange barn starter dessverre litt for dehydrert.

Ha også med en liten matpakke, særlig hvis det er lenge siden frokost. Dersom utøveren sliter med hold ("sting i siden"), bør man imidlertid unngå å spise eller drikke mye like før konkurransen. En kontrollert åpning kan også hjelpe. Prøv dere litt frem og finn ut hva som fungerer.

Gå gjennom løypa sammen. Fint å legge vekt på at det er viktig å ha krefter helt til mål, slik at barnet åpner passe hardt. Mange barn har fått negative opplevelser av skirenn nettopp fordi de har åpnet for hardt og er helt utslitt midtveis i løpet. Sjekk en ekstra gang om smurningen er ok.

Prøv å få barna til å varme litt opp. Jogging med staver er et fint alternativ, hvis det er vanskelig å varme opp på ski. Ta av ekstratøyet ca. 5-8 min før start, men litt avhengig av hvor kaldt det er. Så er det bare å gi noen oppmuntrende ord, f.eks. ønske lykke til og ha det GØY.

Etter løpet kan det være fint at oppmuntring og tilbakemeldinger gjøres i forhold barnets deltakelse og innsats. Dette kan være utfordringer i skirenn og barnets løsninger av disse, for eksempel en mestringen av en spennende sving og bratt bakke eller staking hele veien inn til Mål. Vær tilbakeholden med å kommentere resultater og sammenlikninger med prestasjonene til andre løpere.

Norges skiforbunds retningslinjer for langrenn og god oppførsel:

- Alle skal sitte igjen med gode skiopplevelser, enten det er på trening, samling eller i konkurranse - bruk derfor positive uttrykk og unngå ukvemsord!
- Vi heier på alle utøvere, uansett klubb, ferdighet og alle når vi står langs løypa.
- Vi respekterer arrangørens, funksjonærens og TDs avgjørelser og regler, og forholder oss til dette.

- Vi bidrar til fornuftig holdning hva gjelder skiutstyr til barn. Dette betyr at en unngår de dyreste produktene for yngre utøvere.
- Konkurranseløypa er for de som konkurrerer. Ha respekt for konkurrentene.
- Det er forbudt å løpe etter utøvere, uansett alder i mer enn 30 meter.
- Klager under konkurranse skal rettes skriftlig til TD.

Vi sees på skirenn!!

13. Oppmenn og støtteapparat

Hvert treningsgruppe har oppmenn som samarbeider med trener og styret (sosialt). Oppmennenes oppgave er i første rekke å påse at gruppen fungerer med hensyn til det sosiale aspektet.

Oppmenn har ansvaret for å hente inn opplysninger rundt nye og eksisterende utøvere og rapportere dette inn til styret.

NEIL har grunnleggende tro på at det er viktig å bygge opp den sosiale tilhørighet for barna/utøverne. Derfor er det ønskelig at oppmannen tar ansvar for å gjennomføre små eller større sosiale arrangementer (samlinger, kveldsmat etter trening etc) slik at barna kan bli kjent på tvers av skoler og bosted.

14. Arrangement

Det skal arrangeres klubbmesterskap hver sesong, og vi skal være en del av Eidsvoll karusellen sommer og vinter.

Og vi skal arrangere kretsrenn/løp (Mistbergrennet, Mistbergløpet, Friidrettskarusellen)

Utarbeidet av skistyret i NEIL