



LYN SKI

Mange, glade og gode
skiløpere

Utviklingsplan Lyn Ski

Skileik, Aldersbestemte klasser 9-16 år, Junior

Lyn Skis utviklingsplan gir retningslinjer og veiledning for trenere for treningsgrupper fra Skileik til junioralder. Utøvere på ulike alderstrinn har ulike behov ut fra hva som karakteriserer aldersgruppen når det gjelder fysisk, motorisk og sosial utvikling. I denne utviklingsplanen er målsetning, organiseringsformer og treningsprinsipper konkretisert for hver aldersgruppe for best mulig å være tilpasset disse behovene og dermed gi god og motiverende trening.

Selv om hver trener må finne ut hva som fungerer for sin spesifikke treningsgruppe, gir utviklingsplanen visse felles føringer som skal gjelde for Lyn Skis treninger og være førende for all aktivitet. Den vil ikke erstatte behovet for treningsplaner for den enkelte gruppe og sesong, men gi noen overordnede retningslinjer og tips når treningsplaner utvikles.

Utviklingsplanen er også ment som en informasjonskilde til oppmenn og foreldre for å vise hvilke prinsipper Lyn Ski har for sine treninger på hvert alderstrinn.

Overordnet målsetning

Mange, gode og glade skiløpere (= Norges skiforbunds visjon).

Lyn Ski skal gi et faglig fundert aktivitets- og treningstilbud som er tilpasset den enkelte aldersgruppe. Aktivitetene og treningen skal skape trivsel og mestingsfølelse for utøvere på ulike nivåer og med ulike motivasjon, og alle skal oppleve sportslig fremgang. Trenerens hovedoppgave er å se alle utøverne, uavhengig av ferdighetsnivå, samt lage et variert treningsinnhold på treningene.

Både utøvere som trener for å oppnå gode resultater i renn og utøvere som ønsker trening uten fokus på resultater, skal trives i Lyn Ski og oppleve treningene som gode og morsomme. Dette skal resultere i minimalt frafall oppover i aldersklassene og skape et godt sosialt treningsmiljø.



LYN SKI

Skileik 7 – 8 år

Mange, glade og gode
skiløpere

Målsetninger:

- Skape et trygt trenings- og aktivetsmiljø
- Skape varig skiglede
- Ha det gøy på trening
- Skape mestringsfølelse
- Utvikle grunnleggende skiferdighet

Hva kjennetegner utøvere på dette trinnet:

- Naturlig glede over å være i aktivitet, uten noe spesielt mål for aktiviteten
- Liker lek og konkurranser
- Lærer fort
- Mister lett konsentrasjon, går lei hvis det ikke skjer noe

Organisering av aktivitet:

- Én Skileikdag pr. uke á tre kvarter til én time, fra november til påske
- Gjennomføres fra/ved Snøparken
- Inndeling i grupper på tvers av ferdighet, varierte grupper
- Planlegg aktivitetene på forhånd slik at organisering tar lite tid, aktivitet kan starte raskt og vare gjennom hele treningen
- SE hvert barn, og få alle til å føle seg velkommen

Treningsprinsipper:

Generelt

- Lek og varierte aktiviteter som skal stimulere barnas utvikling og de grunnleggende bevegelsene
- Stor aktivitet, mye lek og korte (intensive) økter
- Aktiviteter som krever samarbeid

Barmark

- Ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring
- Ideer til øvelser: se www.aktivetsbanken.no

Ski

- Allsidig skiaktivitet knyttet til grunnleggende ferdigheter innenfor langrenn, hopp og svingteknikk.
- La terrenget "undervise" og gi assosiasjonsoppgaver knyttet til teknikkinnlæring.
- Mye gåing, kjøring og hopping på ski.
- Tilpass terreng og aktivitet til barnas utviklingsnivå og skiferdigheter. Varier med bruk av fart, terreng og teknikker.



LYN SKI

9 - 10 år

Mange, glade og gode
skiløpere

Kjennetegn for utøvere på dette trinnet:

- Motorisk gullalder
- All lek er moro
- Store forskjeller i ferdigheter
- Varierende grad av egeninteresse
- Vanskelig å stå stille

Mål og tiltak:

- **Skape et trygt og inkluderende treningsmiljø**
 - Treneren må etter beste evne forsøke å gi alle barna oppmerksomhet under hver trening, lære deres navn og bruke det.
 - Treneren og opplegget må fremstå forutsigbar(t) (presentere hva som skal gjøres, klare regler for oppførsel på trening osv.).
- **Utvikle grunnleggende skiferdigheter**
 - Lek på ski – gjerne ballspill, skicross, og øvelser som setter krav til balanse og koordinasjon.
 - Unngå instruksjon, men la barna prøve seg frem.
- **Skape mestringsfølelse**
 - Oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst og delta, ikke å vinne).
 - Sørg for et variert og tilpasset øvelsesutvalg slik at de fleste får mestringsmuligheter, samt at motivasjon og engasjement opprettholdes.
- **Stor deltakelse i karusellrenn og klubbmesterskap**
 - Ufarliggjøre konkurransesituasjonen på forhånd.
 - Mestringsfokus: oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst og delta, ikke å vinne).
 - Bruke foreldre og oppmenn til å organisere felles transport og smøring.

Organisering av aktivitet:

- Planlegg treningen på forhånd slik at organisering tar lite tid, aktivitet kan starte raskt og vare gjennom hele treningen
- To treninger pr uke á en time, fra oktober til påske
- Gjennomføres fra/ved Snøparken
- Weekendsamlinger (Lyn hytta) + en dagstur høst og en dagstur vinter
- Inndeling i grupper på tvers av ferdighet, varierte grupper
- Maksimalt 15 barn pr. trener
- Ingen topping av stafettlag
- Oppmenn koordinerer foreldre som hjelper til med kjøring, smøring, oppvarming og heiiing på skirenn.



LYN SKI

Mange, glade og gode
skiløpere

Treningsprinsipper:

- Variert trening med mange ulike øvelser/leker. Ideer til øvelser: se www.aktivitetsbanken.no
- Lekbetonte utholdenhetsaktiviteter som krever samarbeid
- Trening som utfordrer balanse og koordinasjon. Gjennom lek. Ikke terping på faguttrykk
- Aktiviteter som gir høy aktivitet, stor innsats og høy intensitet
- Ikke aktiviteter som skaper kø og venting – 59/1 prinsippet (59 minutter aktivitet, 1 minutt organisering på hver trening).
- Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet, koordinasjon, rytme
- Treneren bør eksemplifisere gjennom å vise et riktig øvingsbilde
- Styrkeøvelser, og eventuelt enkle tøyingsøvelser på slutten av treningen. Fin læringseffekt og god, samlet avslutning for gruppen.



LYN SKI

11 – 12 år

Mange, glade og gode
skiløpere

Kjennetegn for utøvere på dette trinnet:

- Motorisk gullalder
- De fleste har egeninteresse
- Mange går sine første skirenn
- Modne for muntlig instruksjon
- Mange vil ha "ordentlig" trening
- Noen driver med egentrening

Mål og tiltak:

- **Skape mestringsfølelse samt en trygg arena for prøving og feiling.**
 - Treneren må etter beste evne forsøke å gi alle barna oppmerksomhet under hver trening, lære deres navn og bruke det.
 - Treneren og opplegget må fremstå forutsigbar(t) (presentere hva som skal gjøres, klare regler for oppførsel på trening osv.).
 - Treneren må passe på at ingen havner utenfor.
 - Treneren må sørge for et variert og tilpasset øvelsesutvalg slik at de fleste får mestringmuligheter, samt at motivasjon og engasjement opprettholdes.
- **Videreutvikle grunnleggende skiferdigheter samt innføre elementære begreper knyttet til skiteknikk.**
 - Innføring av mer instruksjonsdrevet teknikktrening, men hovedvekt på at barna gjennom lek og basisøvelser prøver og feiler.
 - Introdusere prinsipper som "falle på stavene", "stå på en ski", "nese-kne-tå" osv.
- **Legge til rette slik at skirenn blir en trygg opplevelse. Stor deltakelse i KM og kretsrenn.**
 - Ufarliggjøre konkurransesituasjonen på forhånd.
 - Mestringsfokus: oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst og delta, ikke å vinne).
 - Bruke foreldre og oppmenn til å organisere felles transport og smøring.
- **Skape et inkluderende miljø der barna blir kjent med hverandre, også på tvers av skoler.**
 - Trenerne må kunne, og bruke aktivt navnet på alle barna.

Organisering av aktivitet:

- Planlegg treningen på forhånd slik at organisering tar lite tid, aktivitet kan starte raskt og vare gjennom hele treningen.
- To treninger pr uke á en time (inntil 1,5 time på ski), fra oktober til påske.
 - Gjennomføres fra/ved Snøparken.
- Weekendsamling (Torsby, Lyn hytta og Beitostølen) + to dagsturer høst og to dagsturer vinter.
- Inndeling i grupper på tvers av kjønn og ferdighet, varierte grupper
- Maksimalt 12 barn pr. trener.
- Ingen topping av stafettlag.
- Oppmenn koordinerer foreldre som hjelper til med kjøring, smøring, oppvarming og heing på skirenn

Treningsprinsipper:

- Lekbetonte utholdenhetsaktiviteter som krever samarbeid
- Introdusering av ulike treningsmåter;



LYN SKI

- Intervall vs. kontinuerlig arbeid
- Øve på bevisstgjøring av ulike intensiteter

**Mange, glade og gode
skiløpere**

- Aktiviteter som gir høy aktivitet, stor innsats og høy intensitet
- Ikke aktiviteter som skaper kø og venting
- Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet, spenst, koordinasjon, rytme
- Treneren bør eksemplifisere gjennom å vise et riktig øvingsbilde
- Styrkeøvelser, og eventuelle tøyingsøvelser på slutten av treningen. Fin læringseffekt og god, samlet avslutning for gruppen.
- Utfordre utøverne på å evaluere seg selv og treningen – skape bevisst forhold til det vi driver med. Spørre om de kan definere hva vi har gjort i dag (ref teknikk/intervall/langkjøring/styrke osv) og at de kan være med å si hvorfor vi gjør det.
- Teste ut rulleski, men ikke innføre faste rulleskitreninger ennå
- Gi utøverne eksempler på mange og varierte øvelser for teknikk/utholdenhet/styrke/spenst og hurtighet
 - Ideer til øvelser: se www.aktivitetsbanken.no



LYN SKI

Mange, glade og gode
skiløpere

13 – 14 år

Kjennetegn for utøvere på dette alderstrinnet:

- Motorisk gullalder.
- Store forskjeller i utvikling/modenhet.
- En del driver med egentrening.
- De fleste vil ha større innslag av ordentlig trening, men liker også lek og konkurranser.
- Mange får interesse for treningsplanlegging og treningsdagbok.
- Flere velger "spesialidrett".
- Forskjeller i ferdighetsnivå.

Målsetninger og tiltak:

- **Videreutvikling av teknikk og bevisstgjøring av tekniske begreper.**
 - Treneren kombinerer muntlig instruksjon og øvingsbilder.
 - Treneren forklarer hvorfor begreper som tyngdeoverføring, balanse og fraspark er viktige for god skiteknikk.
- **Legge til rette for at utøverne får eierskap til egen trening ved å kombinere treningsteori og praksis.**
 - Utøvere i denne alderen er spesielt sårbare mht belastningsskader og overtrening. Derfor er det spesielt viktig at treneren gjennomgående sørger for varierte trenings- og bevegelsesformer på fellestrening, og bevisstgjør utøverne på at prinsippet om variasjon også gjelder ellers i treningshverdagen, uansett treningsmengde. Variasjon vil også ha en positiv effekt på utøvernes motivasjon og engasjement.
 - Forklare i forkant av hver treningsøkt formål og hensikt med treningen.
 - Legge til rette for og veilede utøvere som ønsker å trene på egenhånd.
- **Treningen skal oppleves som stimulerende for utøvere på alle ferdighetsnivå.**
 - Treneren må etter beste evne forsøke å gi alle barna oppmerksomhet under hver trening, lære deres navn og bruke det.
 - Variere treningsform og innhold slik at utøvernes ulike interesser og ønsker imøtekommes.
 - På alle treninger: berømme deltakelse og innsats uavhengig av prestasjon.
- **Legge til rette for at utøverne også trener med hverandre utenfor fellestrening.**
 - Oppfordre til at utøverne tar initiativ til egentrening med hverandre (for eksempel på facebook)
 - Jobbe mot en mestringskultur der utøverne er positive og oppmuntrer hverandre på trening.
- **Stor deltakelse i Ungdommens Holmenkollrenn og KM/kretsrenn.**
 - Ufarliggjøre konkurransesituasjonen på forhånd.
 - Mestringsfokus: oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst og delta, ikke å vinne).
 - Bruke foreldre og oppmenn til å organisere felles transport og smøring.



LYN SKI

Mange, glade og gode
skiløpere

Organisering av aktivitet:

- Maksimalt 10 barn pr. trener
- Planlegg treningen på forhånd slik at organisering tar lite tid, aktivitet kan starte raskt og vare gjennom hele treningen
- To utetreninger á en time og et kvarter (inntil 1,5 time på ski) pr uke, fra august (skolestart) til påske – også enkelte alternative treninger før sommeren? – i alle fall for 14-åringene
 - Gjennomføres normalt fra/ved Snøparken, men også oppsøke annet terreng som variasjon
- Én styrkeøkt pr. uke fra august til jul (utholdende styrke, stabilitet).
- Weekendsamling (Torsby + event. skisamling).
- Felles langtur i helgene (oppmannsjobb)
- Treningsgruppen kan enkelte ganger inndeles etter ferdigheter og treningsønsker.

Treningsprinsipper:

- Fokus på teknikk! Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet og koordinasjon (imitasjonsøvelser, basisøvelser på rulleski og ski).
- Innslag av teknikkinstruksjon med individuell tilbakemelding, individuelle arbeidsoppgaver.
- Varierte utholdenhetsaktiviteter, bruk fremdeles mye lek
- Gjennomføring og læring av ulike treningsformer;
 - Hovedvekt på intervaller med kort (2-3min) draglengde.
 - Kontinuerlig arbeid (turer på 1 -1,5 t med jevne mellomrom), innslag av lengre turer.
 - Bli vant til og kjenne ulike intensitetsnivåer: Lett – middels – hard
- Intensitets- og hurtighetstrening gjennom skicross og stafetter
- Aktiviteter som gir høy aktivitet, stor innsats og lite venting. Ikke aktiviteter som skaper kø.
- Rulleski som ukjentlig treningsform – fokus på balanse og mestring.
- Generell styrke- og stabilitetstrening. Egen kropp eller parøvelser som belastning.



LYN SKI

Mange, glade og gode
skiløpere

15 – 16 år

Kjennetegn for utøvere på dette alderstrinnet:

- Forskjeller i motivasjon
- De fleste vil ha større innslag av "ordentlig" trening, men liker også lek og konkurranser
- Kritisk periode for frafall i overgangen til junior
- Stor interesse for det treningsfaglige, men variasjon mht gjennomføring
- Starter nettverk utenfor klubben
- Mange tar initiativ til egentrening med hverandre
- Stor utvikling mtp selvstendighet

Målsetninger og tiltak:

- **Forskjeller i motivasjon**
 - Treneren må etter beste evne forsøke å gi alle utøvere oppmerksomhet under hver trening, lære deres navn og bruke det.
 - Treneren skal tilpasse opplegg og forventninger til de ulike utøvernes nivå, både med hensyn til fysiske ferdigheter og ambisjonsnivå.
- **Utøverne skal gjøres kjent med en helhetlig treningsprosess.**
 - Utøvere i denne alderen er spesielt sårbare mht belastningsskader og overtrening. Derfor er det spesielt viktig at treneren gjennomgående sørger for varierte trenings- og bevegelsesformer på fellestrening, og bevisstgjør utøverne på at prinsippet om variasjon også gjelder ellers i treningshverdagen, uansett treningsmengde. Variasjon vil også ha en positiv effekt på utøvernes motivasjon og engasjement.
 - Utøverne skal få treningsplan med oversikt over fellestreninger samt forslag til egentrening.
 - De utøverne som vil skal ha tilbud om jevnlig tilbakemelding og veiledning på treningsdagbok.
 - Utøverne skal gjøres kjent med enkel treningsteori gjennom undervisning (for eksempel et lite foredrag) og arbeidet med treningsdagboken.
- **Utøverne skal reflektere rundt egen teknikk ved hjelp av tekniske begreper.**
 - Kombinasjon av basisøvelser (ski og barmark) og instruksjon fra treneren.
 - Oppfordre til at utøverne tar del i teknikktraining ved for eksempel å se på hverandre.
 - Mulig å introdusere film.
- **Skape felles utviklingsprosjekt der utøverne drar nytte av hverandre i treningsarbeidet.**
 - Oppfordre til at utøverne tar initiativ til egentrening med hverandre (for eksempel på facebook)
 - Jobbe mot en mestringskultur der utøverne er positive og oppmuntrer hverandre på trening.
- **Stor deltakelse i Hovedlandsrenn og kretsrenn (cup).**
 - Ved å ufarliggjøre konkurransesituasjonen på forhånd.
 - Mestringsfokus: oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst og delta, ikke å vinne).
 - Bruke foreldre og oppmenn til å organisere felles transport og smøring.

Organisering av aktivitet:

- Planlegg treningen på forhånd slik at organisering tar lite tid, aktivitet kan starte raskt og vare gjennom hele treningen
 - Utøverne bør også vite på forhånd hva som skal skje på treningen



LYN SKI

- To-tre utetreninger á 1,5 time pr uke, fra august (skolestart) til påske. Én pr. uke mai-juni
- Gjennomføres normalt fra/ved Snøparken, men også oppsøke annet og mer utfordrende terreng som variasjon (for eksempel Holmenkollen)
- Én styrkeøkt pr. uke fra august til jul (utholdende styrke, stabilitet).
- Weekendsamlinger (Torsby + skikretsens samlinger + event. egen) Felles langtur i helgene
- Del av Oslo skikrets treningssamarbeid (2 samlinger host + Hovedlandsrenn)
- Treningsgruppen kan inndeles etter ferdigheter og treningsønsker
- Maksimalt 10 barn pr. trener
- Utøverne (de fleste) bør føre treningsdagbok. Individuell treningsplan til de som ønsker.

**Mange, glade og gode
skiløpere**

Treningsprinsipper:

- Fokus på teknikk! Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet og koordinasjon (imitasjonsøvelser, basisøvelser på rulleski og ski)
- Teknikkinstruksjon med individuell tilbakemelding, individuelle arbeidsoppgaver
- Varierte utholdenhetsaktiviteter, bruk fremdeles lek
- Gjennomføring av ulike treningsformer;
 - Intervaller med variert draglengde, men hovedvekt på korte drag.
 - Kontinuerlig arbeid (turer på 1 -1,5 t med jevne mellomrom, også innslag av lengre turer over to timer)
 - Bli bevisst på trening i ulike intensitetsoner: Lett (1-2) – middels (3) – hard (4-5)
- Introduser treningsteoretiske begreper som I-soner, periodisering av trening
- Gjennomføring av testløp ("Lyn-løpet" fra Sognsvann til Åklungen) gjennom barmarkssesongen
- Fokus på basis- og stabiliseringsstyrke med kroppen som vekt.



LYN SKI

Mange, glade og gode
skiløpere

Junior (17 – 20 år)

Målsetninger:

- Utøvere skal ha mulighet til å nå sitt maksimale langrennspotensielle
- Utøverne tar ansvar for egen trening og utvikling
- Utøverne skal føre treningsdagbok og lage egne periodeplaner
- Utøverne skal utvikle forståelse av generell treningslære og kompetanse angående teknikk
- Utøverne gjennomfører flere økter på egenhånd
- Stor deltakelse i NC og lokale skirenn – både topp og bredde
- Tilrettelegge for fremtidig senior satsing
- Skape varig trenings- og skiglede, ha det gøy på trening
- Skape mestringsfølelse
- Skape et treningsmiljø med gode holdninger som utøverne kan ta med seg videre i andre sosiale sammenhenger (jobb, utdanning osv...)

Hva kjennetegner utøvere på dette trinnet:

- Store forskjeller i målsetninger og motivasjon
- Store forskjeller i bevissthet overfor hva som kreves
- Stort sett alle ønsker seriøs trening
- Mange har interesse for trening og treningsplanlegging
- Viktig periode for å gi utøverne et eieransvar for det å bli langrennsutøver

Organisering av aktivitet:

- To-tre treninger á 1,5 time pr uke gjennom hele året, i tillegg til samlinger/konkurranshelger med Team Kollen eller Lyn Ski omtrent hver 3 uke fra August til Mars. I tillegg kommer noen helgelangturer ca 1 gang i måneden.
- Øktene gjennomføres som regel med utgangspunkt fra Kringsjø, med unntak av samlinger og fellestreningen på mandag som er på olympiatoppen.
- Starter med organisert styrketrening, én styrkeøkt pr. uke fra mai (max +stabilitet)
- Fra august av legges hurtighet inn i styrkeøkten
- Treningsgruppen inndeles ikke etter ferdigheter, men skal organiseres så treningsønsker og ambisjoner vedlikeholdes!
- Alle utøvere MÅ føre treningsdagbok og utarbeid månedsplaner/periodeplaner Tilbakemelding fra trener med korreksjoner, forslag, kommentarer
- Maksimalt 14 utøvere oppfølging pr. trener
- Planlegging av treningen skal bli gjort med en detaljert plan for hver periode (aug-des), (jan-april) og (mai-juli).
- Alle skal føle seg velkommen, også de som regner seg som "mosjonister"



LYN SKI

Mange, glade og gode
skiløpere

Treningsprinsipper

- Teknikkinstruksjon med individuell tilbakemelding, individuelle arbeidsoppgaver
- Alle utøvere skal ha to arbeidsoppgaver de jobber med i de ulike teknikkene.
- Varierte utholdenhetsaktiviteter, bruker fremdeles innslag av lek
- Gjennomføring av ulike treningsmåter;
 - Intervaller: Disse organiseres ut fra målet med økten i3-i5 intervaller. Varigheten vil bestemme hvilken i-sone utøverne befinner seg i.
- Fokus på teknikk! Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet, spenst, koordinasjon, rytme
- Veldig bevisst på trening i de ulike intensitetssoner: Lett(1-2) – middels(3) – hard(4-5).
- Treneren bør visualisere gjennom å vise et riktig øvingsbilde

Barmark

- Varier mellom rolige langturer og intervalltrening
- Testløp
- Hurtighet og spensttrening
- Rulleski som ukentlig treningsform; klassisk og skøyting

Ski

- Teknikktrening i fokus! Instruksjon!
- Lik vektlegging av begge stilarter
- Variasjon mellom rolige langturer og intervalltrening. Noen sprinttreninger
- Oppfordre alle til deltakelse Norgescup, sone- og kretsrenn.