



# Trøsken Idrettslag

## Idrettsplan

2010 – 2015

### Langrenn



### Orientering



Innledning.....	3
Orientering 2010 - 2015.....	4
Visjon .....	4
Mål for å videreutvikle orienteringsgruppa .....	4
Tiltak for å nå målene:.....	4
Sosiale målsettinger.....	5
Administrative målsettinger: .....	5
Økonomi.....	5
Langrenn 2010 – 2015 .....	6
Visjon .....	6
Planens varighet .....	6
Forutsetninger og begrensinger .....	6
Langrennsgruppas plass i lokalmiljøet .....	6
En utviklingsorientert grunnholdning .....	6
Aktiviteter på ulike alderstrinn .....	6
Målsettinger .....	7
Sportslige målsettinger generelt.....	7
Mål for gruppen 10 år og yngre:.....	7
Mål for gruppen 11 – 13 år:.....	8
Mål for gruppen 14 år og eldre .....	8
Samlinger.....	8
Rammebetingelser/utstyr .....	8
Rekruttering og satsing på jenter .....	9
Samarbeidet med Trøsken Idrettslags Orienteringsgruppe.....	9
Samarbeid med andre klubber og miljøsamlinger i regi av Østfold skikrets. ....	9
Administrative forhold .....	9
Trenere .....	10
Støtteapparat .....	10
Skirenn og andre aktiviteter .....	10
Sosiale målsettinger.....	11



---

## Innledning

Trøsken idrettslag har lang tradisjon innenfor idrettsgrenene orientering og langrenn. Disse idrettene bidrar til et mangfold av idrettsaktiviteter i Sarpsborg. Klubben har alltid hatt et godt miljø og et godt omdømme og det er noe klubben fortsatt vil satse på.

For å kunne drive aktiviteter på noe lengre sikt er det behov for å "vite hvor man går". Denne planen skal være et hjelpemiddel i så måte. Ved at både utøver, trenere og hjelpeapparat kjenner til de langsiktige målene, vil gjøre at det lettere å satse i et perspektiv på noe lengre sikt.

Det er viktig for klubben å ha utøvere i alle aldre og på ulikt nivå. Klubben ser det som svært viktig å beholde utøvere i overgang til junior og senior nivå. Målene som er skissert skal nås i løpet av planperioden

Vi bør markedsføre en klubbkultur som forener sportslige, sosiale og økonomiske ambisjoner på et høyt nivå.

Trøsken IL skal fokusere på inntjening for å kunne gi de aktive utøverne et best mulig tilbud.

Trøsken Idrettslag har klart å få fram eliteutøvere på seniornivå i begge idrettsgrenene. Dette ønsker vi også for klubbens aktive jenter. Vi erfarer at jentene forsvinner fra klubben lettere enn gutter. Det er derfor viktig å ha fokus på at jentene satser som aktive utøvere i overgangen mellom junior og senior.

Planen skal revideres og forbedres og vil forhåpentligvis være et nyttig redskap i den sportslige satsningen for våre offensive idrettsutøvere.

Lykke til.

Trøsken Idrettslag, januar 2010.



## Orientering 2010 - 2015

### *Visjon*

*Orienteringsgruppa har visjon om fortsatt å være beste klubb i distriktet og samtidig utvikle seg videre, både på bredde og elitenivå.*

Det er nødvendig å sette inn ulike tiltak i perioden for å nå disse målene.

Det må rekrutteres flere til idretten vår samt styrking på trener- og instruktørsiden.

For å oppnå en utvikling av idretten, må utøverne lære at det er nøye sammenheng mellom fysisk utvikling, trening, prestasjoner og hvile.

Derfor er det viktig at både ledere og foreldre gir utøvere i alle aldre og på forskjellige nivåer nok oppmerksomhet rundt dette.

Det er viktig å skape et miljø der alle trives, og der hver enkelt kan utvikle seg individuelt i forhold til egne ønsker og muligheter

### *Mål for å videreutvikle orienteringsgruppa*

#### Stafetter

- Stille flest mulig lag i NM-, KM-, O-festivalen og andre stafetter.
- Komme på premieplass i NM og i O-festivalen (stafett)
- Komme på pallplass i KM, både ungdom, junior og senior
- Ved kombilag med andre klubber skal Trøsken være størst (Tiomila, Jukola).

#### Individuelt

- Hvert år minst en løper høyt oppe på premielista i Hovedløpet (blant de 10 este).
- Senior- og juniorløpere skal klatre oppover resultatlistene for hvert år i NM.
- Har minst en norgesmester i senior eller junior i planperioden.
- Seniorer og juniorer deltar i Craft-cup (Norges-cup)

#### Rekruttering

- Få minst 3 nye utøvere hvert år.
- Bli beste rekrutteringsklubb i Østfold O-krets
- Få flest mulig med på ungdomsløp

### *Tiltak for å nå målene:*

- Bevisstgjøre utøverne i forhold til stafetter.
- Utøvere fra 15 år får en treningsplan om ønskelig som de skal følge.
- Ha minst 3 fellestreninger i uka.
- Få utøverne til å forstå viktigheten av jevn og hard trening for å få framgang.
- Flest mulig av utøverne deltar jevnlig på trening
- Ha jevnlig møter med utøverne
- Ha et større "opptaksområde" når vi inviterer til o-skole



- 
- Ha så mange instruktører at gruppene på nybegynnernivå ikke er for store
  - Gjøre treningene lystbetonte og for de yngste også lekbetonte.
  - Sørge for at både C-nivå- og A-nivåløpere får nødvendig tilpasset rettleiding i o-teknisk trening.

### *Sosiale målsettinger*

- Ha et rusfritt miljø med humør, engasjement og entusiasme.
- Være spesielt oppmerksomme på at nykommere blir inkludert på et tidlig tidspunkt.
- Ha engasjerte foreldre

#### Tiltak

- Gjennomføre samlinger av forskjellige slag, minst en sosial samling pr. år

### *Administrative målsettinger:*

- Øke antall medlemmer i orienteringsstyret.
- Gi medlemmene i styret klart definerte oppgaver
- Etablere liste med "hjelpere" til ulike formål
- Utarbeide nye "nærkart"

### *Økonomi*

- Økonomisk godtgjørelse til utøvere som når et høyt nasjonalt nivå
- Ha en "sunn" økonomi

#### Tiltak

- O-gruppa vil støtte opp om finansgruppas arbeid.



---

## Langrenn 2010 – 2015

### *Visjon*

*Utfordring og glede for alle.*

Trøsken Idrettslags Langrennsgruppe skal knyttes til noe positivt. Langrennsgruppa skal legge til rette for utfordring og mestring for både bredde og topp, gi inspirasjon, skiglede og bidra til et godt sosialt miljø i klubben.

### *Planens varighet*

Langtidsplanen gjelder fra og med sesongen 2010 til og med sesongen 2015.

### *Forutsetninger og begrensinger*

Langrennsgruppa ønsker ikke å konkurrere med de andre langrennsklubbene i Østfold. Langrennsgruppa bør samarbeide med de øvrige langrennsgruppene i fylket. Vi er tjent med et godt samarbeid med andre klubber. Dersom medlemmer i andre klubber melder overgang til Trøsken Idrettslag, bør det være begrunnet i de tilbud vår klubb har. Vårt kunstsnoanlegg er et godt virkemiddel i rekrutteringen av nye skiløpere. Trøsken Idrettslags Langrennsgruppe har utarbeidet en brosjyre, som markedsfører våre aktiviteter. Denne brosjyren bør oppgraderes og oppdateres jevnlig.

### *Langrennsgruppas plass i lokalmiljøet*

Ethvert fritidstilbud som tilbys i et lokalsamfunn er av betydning for de som benytter det. Aktivitetene bidrar til sunne interesser og gode sosiale relasjoner. Trøsken Idrettslags Langrennsgruppe er i dag en stor gruppe som gir et godt fritidstilbud til barn og unge i Sarpsborg, Fredrikstad, Råde og Rygge. Vi må tilpasse oss kommunale myndigheter, andre grupper innen klubben og andre idrettslag i kommunen. Det er viktig at langrennsgruppa samarbeider om de øvrige aktiviteter som foregår i området og i de aktiviteter som orienteringsgruppa har.

### *En utviklingsorientert grunnholdning*

Langrenn stiller store krav til utholdenhet, styrke, teknikk og psykisk stabilitet. Klubbens ledere må lære utøverne om sammenheng mellom fysisk utvikling, trening, prestasjoner, kosthold og hvile. Det er viktig at foreldre, trenere og ledere gir alle utøverne riktig og god oppmerksomhet. Det er viktig å skape et miljø der alle trives og der den enkelte kan utvikle seg i forhold til egne ønsker.

### *Aktiviteter på ulike alderstrinn*

Norges Skiforbunds utviklingsplan for langrenn gir veiledning i hva som er anbefalte prinsipper, mengde og intensitet for de forskjellige aldersgrupper når det gjelder trening. Nedenfor peker vi på innhold i trening/aktiviteter i forhold til alder. Planen er ikke utfyllende, men gir en skisse av de faglige anbefalingene.



Alder	Innhold
8 og 9 år	Allsidig lekbetonte aktiviteter for å bedre grunnleggende skiferdigheter. Denne aldersgruppen trener fra Høstferien og frem til påske.
10 og 11 år	Fortsatt allsidig lekbetonte aktiviteter. Det legges noe vekt på teknikk og utholdenhetstrening. Allsidig trening.
12 og 13 år	Fortsatt allsidig trening. Noe bruk av rulleski og helårstrening for idretten. Større vekt på utholdenhet og styrketrening.
14 og eldre	Allsidig trening. Stor vekt på å utvikle utholdenhet, styrke og teknikk gjennom helårstrening.

### ***Målsettinger***

Trøsken Idrettslags Langrennsgruppe skal være en av de ledende klubbene i Østfold skikrets både sportslig, sosialt og administrativt. Langrennsgruppa skal også være en samlende klubb både for juniorer og seniorer i området og for de som føler tilhørighet til Trøsken Idrettslag. Trøsken Idrettslag ønsker å bli et aktivt og viktig sentrum for trening på alle nivåer. Vårt kunstsnoanlegg i en vanligvis snøfattig Østfoldvinter, bidrar til dette.

Med bakgrunn i dette har vi valgt å dele hovedmålsetningene inn i tre grupper:

- Sportslige hovedmålsetninger
- Administrative hovedmålsetninger
- Sosiale hovedmålsetninger

Alle målsetningene er like viktige for at man skal få en gruppe hvor alle kan trives og utvikles i. I Trøsken Idrettslag skal man føle seg hjemme enten man har høye ambisjoner når det gjelder resultater, om man er på mosjonsnivå, er foreldre eller en del av støtteapparatet.

### ***Sportslige målsettinger generelt***

Trøsken Idrettslag skal

- Ha økt deltakelse i stafetter i alle aldersgrupper
- Være blant de to beste klubbene i KM
- Være blant de to største klubbene i KM

Målsettinger og tiltak for øvrig er delt inn i følgende grupper:

### ***Mål for gruppen 10 år og yngre:***

- Gruppen skal ha et sportslig tilbud som baseres på individuell fremgang
- Det skal ikke fokuseres på resultater basert på rangering. Dette gjelder spesielt de aller yngste (aldersgruppen 8 – 9 år).
- I denne gruppen anbefales en fast trener.

### **Tiltak**

- Treningen skal være lystbetont og det skal fokuseres på lek som alle kan være med på.
- Høyt aktivitetsnivå bør prege treningene.



---

### ***Mål for gruppen 11 – 13 år:***

- Gruppen skal ha et sportslig tilbud som er tilpasset den enkeltes ambisjoner og innsats gjennom hele året.
- Deler av gruppen bør delta i Ungdommens Holmenkollrenn (13 år) og bør komme på den øvre halvdel av resultatlistene.
- Gruppen skal ha en gruppeansvarlig
- Det oppfordres til samtaler/dialog mellom foreldre og trener om den enkelte utøvers prestasjoner/ønsker i forhold til treningsmengde.

### **Tiltak**

- Treningen skal i sommerhalvåret koordineres med andre idretter som deltakerne er med på.
- Trenerne utarbeider treningsprogram for den som ønsker det, eventuelt tilpasset øvrige treningsaktiviteter.
- Noe innslag av rulleskibruk.

### ***Mål for gruppen 14 år og eldre***

- Gruppen skal ha et sportslig tilbud som er tilpasset den enkeltes ambisjoner og innsats gjennom hele året.
- Deler av gruppen bør delta i Ungdommens Holmenkollrenn (14 år) og bør komme på den øvre halvdel av resultatlistene.
- Gruppen bør delta i to distanser i Hovedlandsrenn (14 og 15 år).
- Gruppen bør ha deltakere i NM (f.o.m. junior/17 år).
- Gruppen bør ha et mål om NM-stafettlag (senior).
- Gruppen bør ha deltakelse i Norgescup – senior.

### **Tiltak**

- Trenerne utarbeider individuelle treningsplaner som gjelder både for sommer og vinter i forståelse mellom den aktive utøver og ansvarlig trener.
- Styrke og utholdenhet skal prege treningen.
- Rulleski er i aktivt bruk under treningene.
- Arrangere testløp gjennom året.

### ***Samlinger***

- Fra 11 – 13 år skal det være en barmark- og to snøsamlinger (inkludert Hornsjø/familietur).
- For gruppen 14 – 15 år skal det være to barmark- og to snøsamlinger (inkludert Hornsjø/familietur).
- For gruppen junior/senior skal det være tre barmark- og tre snøsamlinger (inkludert Hornsjø/familietur).

Langrennsgruppa ønsker å oppnå et samarbeid med andre klubber i distriktet for å få til konkurranser også i sommerhalvåret, for eksempel barmarksamlinger og rulleskirenn.

### ***Rammebetingelser/utstyr***

Det er viktig å legge forholdene til rette for at treningen starter til fastsatt tid. Trenerne skal ikke behøve å bruke tid på å smøre ski innenfor fastlagt treningstid. Det er viktig



at skiløperne i Trøsken møter med rengjorte ski til treninger, slik at man kan nøye seg med å smøre skiene.

Det anbefales at man følger Norges Skiforbunds anbefaling om utstyr. Fra 11 – 12 år bør utøverne ha ett par klassiske og ett par skøyteski. Rulleski bør først disponeres fra utøverne er i 11 – 12-års alder. Trøsken IL disponerer flere par rulleski til utlån for utøvere som ønsker å prøve rulleski.

### ***Rekruttering og satsing på jenter***

Langrennsgruppa skal legge vekt på å rekruttere nye medlemmer. Det er viktig å rekruttere helt unge skiløpere og andre som er interesserte i langrenn. Skolekarusellrennene er viktige tiltak i denne sammenheng. Gruppa skal etablere en ordning der nye medlemmer blir spesielt tatt hånd om, slik at de føler seg varetatt. Det bør være en trener som tar seg av de nye skiløperne og gir disse individuell oppfølging. Foreldre til nye skiløpere bør få informasjon om hva de kan forvente seg av Langrennsgruppas aktiviteter, herunder deltakelse i skirenn m.v. I tillegg bør foreldrene få beskjed om hva Langrennsgruppa forventer av barn og foreldre. Det bør avholdes foreldremøter, gjerne kombinert med en klubbkveld med kveldsmat en gang hvert halvår. Det er viktig at foreldre og foresatte involveres, gis orientering og gis mulighet til å komme med ideer og synspunkter. De bør også få råd og tips om rengjøring og smøring av ski, samt om riktig kosthold. Det er få jenter som rekrutteres inn i Trøsken Idrettslag og som blir i klubben over lengre tid. Det er viktig å ha fokus på jenters forhold som skiløpere. Det er viktig å satse på jentene både når det gjelder rekruttering og i treningsarbeidet for øvrig. Vi bør vurdere å ha en kvinnelig trener.

### ***Samarbeidet med Trøsken Idrettslags Orienteringsgruppe***

Treningen i Langrennsgruppa og Orienteringsgruppa må ikke gå på bekostning av hverandre. Det bør i perioder samarbeides med gjennomføring av utholdenhetsøker og intervalløker. Trenerne bør legge forholdene til rette for et slikt samarbeid. Tidlig i Skisesongen på barmark og sent i skisesongen bør forholdene ligge til rette for noen felles utholdenhetsøker og intervalløker. Deretter kan gruppene deles i ski og orientering med spesielt fokus på de enkelte idretter.

### ***Samarbeid med andre klubber og miljøsamlinger i regi av Østfold skikrets.***

Vi bør søke et aktivt samarbeid med andre skiklubber i kretsen, bl.a. Varteig og Skiptvet Idrettslag. Dette gjelder ikke minst for årskull der Trøsken Idrettslag har få eller kun en skiløper. Trøsken Idrettslag har lagt forholdene til rette for felles klubbmesterskap i snøfattige vintre, hvor vårt kunstsneanlegg kan benyttes. Dette er et samarbeid vi bør bygge videre på.

Vi bør fortsatt delta på miljøsamlingene i regi av Østfold skikrets. Formålet med miljøsamlingene må være tydelige. Det er viktig at samlingene evalueres og at vi formidler vårt syn på miljøsamlingene til skikretsen.

### ***Administrative forhold***

- Langrennsgruppa skal være en interessant samarbeidspartner innen idretten i Østfold.
- Vi bør ha medlemmer i Østfold Skikrets Langrennskomité.



- Langrennsgruppa skal til enhver tid ha økonomisk- og administrative rutiner, regnskapsførsel og internkontroll som fullt ut tilfredsstillende gjeldende regler, og som følger regler fra idrettens sentrale organer.
- Langrennsgruppa bør ha personer med TD (Teknisk Delegert)-kompetanse.
- Langrennsgruppas styre, trenerne og foreldre til utøvere bør samarbeide om avvikling av skirenn, etablere et godt miljø og bistå hverandre i arbeidet for klubben.
- Langrennsgruppa skal i samarbeid med øvrige interesserte grupper og hovedstyret søke å påvirke kommunale myndigheter til å legge til rette for Langrennsgruppas behov og ønsker i forbindelse med skianlegg og videre utvikling av treningsforholdene.
- Alle tillitsvalgte og trenere skal fremlegge gyldig politiattest.

### ***Trenere***

- Trøsken Idrettslag må ha tilstrekkelig trenerkapasitet.
- Å utdanne trenere skal være et prioritert område.
- Trenerne tilbys trenerkurs – spesielt trener I – langrenn
- Gruppa legger til rette for at trenerne kan delta på andre kurs relatert til trenerfunksjon/ roller.

### **Mål**

- Langrennsgruppa skal legge til rette både økonomisk og administrativt for at de som ønsker å utvikle seg i denne retningen skal få mulighet til det.
- Langrennsgruppas handlingsplan skal være et utgangspunkt for trenernes arbeid.

### ***Støtteapparat***

- Langrennsgruppa bør ha et støtteapparat på utvalgte renn.

### **Mål**

- Det skal være oppgaver som fordeles med klart definerte ansvarsområder; smørere og sekundanter bør være en selvfølge for våre skiløpere.

### ***Skirenn og andre aktiviteter***

Langrennsgruppa er åpen for flere aktiviteter i regi av Trøsken Idrettslag. Vi bør arrangere to kretsrenn i sesongen, Nyttårsrennet den 31.12. hvert år, Langrennscross i fristil, alternativt annen type renn. Langrennscross bør arrangeres etter vinterferien. I tillegg skal vi arrangere KM, dersom Trøsken IL får tilbud om det. Vi skal også arrangere skolekarusellrenn – fire renn i løpet av skisesongen i ukene 2, 4, 6 og 9. Skolekarusellrennene er svært viktige for rekrutteringen til klubben og er svært populære tiltak. I tillegg oppnår vi et betydelig salg av kioskvarer m.v. på disse karusellrennene, fordi det er svært mange deltakere og foresatte på disse rennene. Vi skal også arrangere klubbmesterskap, gjerne i samarbeid med Varteig og Skiptvet idrettslag. Null-løp og miks-stafett er også morsomme renn, som vi bør fortsette med.



I løpet av høsten vurderes det å avvikle to testløp på barmark fra Harehjellhytta. Løpene bør starte så tidlig som mulig, slik at trenerne kan utnytte tiden aktivt etter løpene.

Når det gjelder fordelingen av fristil og klassiske skirenn, bør klubben tilstrebe en 50 – 50 fordeling.

Trøsken Idrettslag er positive til flere sprintrenn og stafetter. Stafetter gir skiløperne store utfordringer og er meget positive for lagmiljøet.

TrøskenHill, som er et bakkeløp, arrangeres tidlig på høsten, gjerne i tidsrommet slutten av august til midt i september. TrøskenHill bør være et samarbeid mellom Langrennsgruppa og Orienterings-gruppa. TrøskenHills form og innhold planlegges i forkant av arrangementet.

Det arrangeres et rulleskirenn i regi av Trøsken Idrettslag i løpet av våren eller høsten. Annonsering bør skje i god tid og ikke komme i konflikt med andre rulleskirenn i kretsen. Trøsken IL har oppfordret kretsen til å utarbeide terminliste for rulleskirenn.

### ***Sosiale målsettinger***

Sportslig fremgang og et godt sosialt miljø er gjensidig avhengig av hverandre. Godt miljø preget av godt humør, engasjement og entusiasme er derfor avgjørende for sportslig fremgang. Utøvernes verdi må ikke måles ene og alene i sportslige resultater. Gjennomtenkte aktiviteter som legger grunnlag for en solid sportslig utvikling er viktig samtidig som godt miljø og sunne gruppedannelser skal prege Langrennsgruppa.

Grunnlaget for å utvikle en god idrettsforening er å sørge for en balansert utvikling på det sportslige, sosiale og administrative plan. Det er ingen motsetning i høye ambisjoner og et godt sosialt miljø.

Langrennsgruppa skal legge stor vekt på det sosiale miljøet. Det skal være mulig for alle å finne seg til rette i Langrennsgruppa. Langrennsgruppa har allerede mange sosiale aktiviteter som det bør bygges videre på.

Klubbkveldene på torsdager i Trøsken er svært viktige for miljøet i idrettslaget. Det er viktig at vi beholder klubbkveldene. Det må derfor unngås aktiviteter utenfor Trøsken på klubbkveldene. I den grad klubbkvelden med harde treningsøkter går ut over et skirenn i helgen, bør tirsdagen reserveres for harde økter, mens torsdagstreningen er noe lettere/enklere. På klubbkveldene bør treningen for de minste foregå fra kl 1800 – kl 1900, mellomgruppa fra kl 1800 – kl 1930 og treningen for de største bør være avsluttet senest kl 2000. På tirsdager kan treningene vare fra kl 1800 til kl 2000, eventuelt kl 2030. Det er viktig for foreldre og foresatte å vite hvilke treningstider de kan forholde seg til.