Sportsplan for Trondhjems Skiskyttere

Formålet med denne sportsplanen er å angi rammene for den sportslige organiseringen og treningen i Trondhjems Skiskyttere.

Ambisjonen er at den organiserte treningen i klubben gjennomføres etter de målene klubben har satt seg.

Målgruppa for planen er klubbens trenere, utøvere/medlemmer, foresatte og styret. Klubben forventer at alle som er involvert i klubbens arbeid har gjort seg kjent med denne planen, og at de følger de retningslinjene som planen gir.

Grunnlaget for sportsplanen:

- NSSFs utviklingstrapp for skiskyttere er retningsgivende for aktiviteten i aldersgruppe 10 - 16 år
- Trondheim Biathlon Team organiserer trening og øvrig opplegg for klubbens utøvere på junior- og seniornivå. Etter videregående skole organiseres trening og opplegg av skiskytterkretsens Team STSSK. Sportsplanen omhandler derfor i liten grad disse utøvergruppene.

Sportsplanen gjelder for sesongen 2016–2017.

Innhold:

1. Trenere
2. Trening og treningsgrupper
3. Utøver på trening
4. Foresatt på trening
5. Sikkerhet på trening
6. Klubbens målsetninger – på trening og i konkurranser

1. Trenere

Vi skal ha trenere som evner å motivere og utvikle utøvere optimalt basert utøverens forutsetninger. Individuell prestasjonsutvikling skal stå i fokus uansett prestasjonsnivå. Trenerne våre skal ha skiskytterfaglig ballast i tråd med tabellen under.

Treningsgruppe	**Trenerkompetanse**
Skiskytterskolen	Nåværende utøvere, foreldretrenere (minimum T1-kurs)
10-12 år	Tidligere utøvere, foreldretrenere (minimum T1-kurs)
13-14 år	Trenere med erfaring og/eller trenerutdanning (minimum T2-kurs)
15-16 år	Trenere med erfaring og/eller trenerutdanning (T3-kurs)
Junior	Trondheim Biathlon Team

- På skiskytterskolen og i aldersgruppene 10–14 år skal det være minst 1 trener per 6. utøver. I gruppe 15–16 år skal det være minst 1 trener per 8. utøver.
- Hver gruppe skal ha én hovedtrener som planlegger treningene for kommende periode (f.eks. måned). Treningsplanen skal legges på hjemmesida under aktuell gruppe.
- Hovedtrener er ansvarlig for at skudd, kikkerter og eventuelt våpen er tilgjengelig på trening.
- Alle trenere som ønsker videreutdanning innenfor skiskyting skal gjennom klubben få tilbud om å delta på slike kurs.
- Klubben skal aktivt stimulere egne utøvere til å bli trenere.
- Klubben ønsker at foresatte som har, eller ønsker å utvikle, trenerkompetanse, tar oppgaver i trenerapparatet.

2. Trening og treningsgrupper

Felles for alle grupper 10 - 16 år

- Skytetreningen følger NSSFs utviklingstrapp.
- Klubben arrangerer dagsamling (juni) og barmarks høstsamling (oktober) for alle utøvere og foresatte.
- Det planlegges ikke med felles skisamling i november/desember. Mange deltar i skiklubber og har samlingstilbud der.
- Klubben arrangerer bruktkveld for utstyr i overgangen oktober/november.
- Klubben arrangerer grunnleggende kurs i skipreparering i løpet av november.
- Trenerressurser i gruppene er satt opp i kapittelet Trenere

Felles for gruppene 10–12 og 13–14 år

- Minst to felles dagsamlinger for utøvere 10–14 mellom påske og sommerferie.
- Minimum ei dagsamling for både utøver og foresatt før jul med fokus på renndeltakelse.
- Mest mulig fysisk aktivitet i tillegg til skiskyttertreningene, både organisert og uorganisert.
- Deltakelse på treninger i skiklubb anbefales, men er ingen forutsetning.

Skiskytterskolen

- 2 skiskytterskoler per sesong, begge før jul.
- Maks 16 utøvere per skole.
- Prioriterer utøvere som har fylt 10 år, men kan også ta inn yngre utøvere.
- Utstyr: Joggesko/ski, klubben låner ut våpen.
- 5 økter á 1,5 timer.
- Følger NSSFs retningslinjer for skiskytterskoler.
- Treningen tar utgangspunkt i øvelsesinnholdet i T1-kurset.
- Fokus på konsentrasjon, sikkerhet, grunnleggende skytetrening og allsidig basistrening.
- Aktivitetene skal være morsomme, motiverende, utfordrende og inkluderende.
- Sportslig ansvar: HVGS, faget treningsledelse.

Treningsgruppe 10–12 år

- Utstyr: joggesko, skøyteski og staver, eget våpen (klubben leier ut våpen på årsbasis)
- 1 trening à 1,5 timer per uke.
- Treninger i perioden medio august til etter påske.
- Treningen tar utgangspunkt i øvelsesinnholdet i T1-kurset.
- Fokus på konsentrasjon, sikkerhet, grunnleggende skyteferdighet, allsidig basistrening og utvikling av grunnleggende skiferdigheter skøyting.
- Aktivitetene skal være morsomme, motiverende, utfordrende og inkluderende.
- Stimulere til gradvis opptrapping av renndeltakelse.
- Gruppa bør ha ca 40 utøvere. 12-åringer deltar på minst 4 terminfestede konkurranser.
- Overgang fra nybegynner til ordinære klasser bør skje i samråd med trener.

Treningsgruppe 13–14 år

- Utstyr: joggesko, rulleski skøyting, ski og staver for skøyting og klassisk, eget våpen.
- 2 økter à 1,5 timer per uke.
- Treninger i perioden medio august til etter påske.
- Minst ei økt før og etter sommerferien med tilpasning av reim/våpen.
- Rulleskitrening for alle i gruppa.
- Økter med særlig fokus på skøyting minst to ganger per måned. Disse øktene skal om nødvendig forsterkes med trenerressurser med særlig fokus på skiteknikk, slik at hver enkelt utøver får konkrete tilbakemeldinger og arbeidsoppgaver.
- Individuelle tester og testløp/renn kan gjennomføres på disse alderstrinnene.
- Stimulere til renndeltakelse både i skiskyting og langrenn.
- Deltakelse på minst 6 terminfestede konkurranser, deriblant Trøndercup.
- Eventuell overgang fra nybegynner til ordinære klasser bør skje i samråd med trener.

Treningsgruppe 15–16 år

- Utstyr: joggesko, rulleski skøyting, ski og staver for skøyting og klassisk, eget våpen
- Minimum 2 økter à 1,5–2 timer per uke, treninger hele året unntatt i juli.
- Minst 2 trenere, 1 med hovedfokus skyting og 1 med hovedfokus fysisk og skiteknikk.
- Intensitetssoner – planlegging, gjennomføring og kontroll.
- Bevisstgjøring om trening i balanse med helse, restitusjon og total belastning.
- Føring av treningsdagbok og om ønskelig kommentarer/veiledning fra trener.
- Faste tester skyting, motbakkeløp, skøyting og staking.
- Utvikling av alle prestasjonsfaktorer.
- Fortsatt fokus på utvikling av effektiv skiteknikk.
- Fysisk trening 350–450 timer per år.
- Deltakelse på det meste av renn, inkludert Trøndercup og hovedlandsrenn.

Junior og senior

- Treningsoppfølging for junior- og seniorløpere i klubben skjer i regi av Heimdal videregående skoles skiskytterlinje og kretsens Team STSSK. Klubben har en plass i TSTs styre.
- Klubben støtter junior- og seniorløpere gjennom økonomiske tilskuddsordninger, deltakelse i organisering av treningstilbudet og gjennom å stille treningsanlegg til disposisjon for gruppene de tilhører.
- For utøvere som ønsker å satse skiskyting, men faller utenfor HVGS/kretstilbudet, skal klubben gjøre en årlig vurdering av løsninger.

3. Utøvere på trening

Som utøver på trening i Trondhjems Skiskyttere skal du:

- Møte 10 minutter før treningsstart slik at du er klar når treninga starter.
- Følge med og gjennomføre trenerens instruksjoner.
- Sette deg inn i treningsplanene for gruppa di.
- Være positiv og bidra til godt miljø og god lagånd.
- Gi beskjed til hovedtrener eller foreldrekontakt om lengre fravær.
- Sette deg godt inn i og etterleve de sikkerhetsbestemmelsene som gjelder på trening og i konkurranser.

Noen praktiske regler:

- Du skal alltid behandle et våpen som om det er ladd.
- Du skal aldri tro at våpenet og magasin er tomme, du skal vite.
- Ha klart for deg hvilken skive du skal skyte på.
- Vær *bak* matta når noen er fremme ved skivene.
- Utøvere under 16 år løfter aldri geværet bort fra matta.
- Pass på at geværet alltid peker mot skivene.
- Rekk opp en hånd om du trenger hjelp.
- Bidra til at standplass er et sted hvor man konsentrerer seg.
- Bær matta på plass i mattebua og heng den opp til tørk.
- Sjekk at ingen skudd ligger igjen etter deg, lever restskudd til trenerne.
- Kost tomhylser i renna foran standplass.
- Kast tomme skuddesker i søppelbøtta.
- Lapp skivene du har brukt!

4. Foresatt på trening

Som foresatt på trening i Trondhjems Skiskyttere skal du:

- Bidra støttende på trening gjennom positiv og motiverende atferd.
- Sørge for at utøveren har riktig og klargjort utstyr til treninga starter.
- Hjelpe til med rigging og rydding av standplass før og etter trening.
- Lappe skiver under treninga så utøverne i Trondhjems alltid har hele skiver å trene på.
- Ha satt deg godt inn i sikkerhetsbestemmelser som gjelder på trening og i konkurranser og bidra til at disse blir overholdt.

Foresatt må være klar over at så lenge utøveren er under 16 år, er det foresatt som må frakte våpen til og fra standplass i futteral. Utøvere har ikke selv anledning til å bære våpenet, hvis de ikke er i følge med en voksen.

5. Sikkerhet på trening

Sikkerhet ved skiskyting og omgang med våpen og skudd handler først og fremst om personlig atferd. Vi har et sett med regler som skal danne grunnlag for sikker gjennomføring av vår idrett. For å sikre en trygg og sikker sport må både utøvere, foresatte og trenere etterleve disse reglene og alltid tenke sikkerhet.

Den aller viktigste sikkerhetsregelen å huske, å forstå betydningen av og å etterleve er:

- Du skal alltid behandle et våpen som om det er ladd.

Vi føyer til at du aldri skal tro noe om et våpen - aldri tro at kammeret er tomt - aldri tro at magasinene som står i kolben er tomme, men alltid forsikre deg om tilstanden når du overtar våpenet. Husk at en skiskytterkule er dødelig.

Instruks for bruk av skytebanen henger på matteboden og skal alltid følges.

- Hvis det er overlappende treninger, skal alle våpen visiteres og tas bort fra standplass før neste gruppe legger ut sine våpen.
- Ingen har lov til å gå frem til skivene før standplassleder/trener gir klarsignal.
- Det er strengt forbudt å være i nærheten av våpen når andre er fremme på skivene. Dette gjelder også å ta inn og ut magasin fra våpenet og å skru på siktet.
- Ingen skal pakke sammen våpen før trenerne/standplassleder har visitert våpenet. Dette gjøres ved at utøverne står på matta og signaliserer med en hånd i været at de ønsker visitering (samme måte som i konkurranser).
- Ingen skal bevege seg foran standplass før alle våpen er visitert.

6. Klubbens målsetninger – på trening og i konkurranser

Klubben har ingen resultatmål. Gjennom å skape stor aktivitet og gjennom systematisk jobbing med utvikling av utøvere ønsker vi å få mange utøvere opp på et høyt prestasjonsnivå. Og vi ser gjerne at det fører til nye landslagsløpere i fremtiden. De målene vi skal jobbe for er:

- Trondhjems skal jobbe for å ha god rekruttering til skiskyting gjennom utvikling av et godt miljø- og treningsomdømme. Det skal være trygt, artig og utviklende for alle å komme på trening på Saupstad.
- Trondhjems Skiskyttere skal gjennom systematisk arbeid på trening sørge for at den enkelte utøver får gode utviklingsmuligheter.
- Trondhjems Skiskyttere skal fra og med juniornivået støtte utviklingen av klubbens utøvere som går på Heimdal videregående skole og som er en del av Trondheim Biathlon Team.
- Trondhjems Skiskyttere skal på seniornivå støtte utviklingen av klubbens utøvere som deltar på Team STSSK.

Målsettinger for aktivitet og renndeltakelse er omtalt under de enkelte treningsgruppene.