



## Sportsplan Trondhjems Skiskytterer

---

### Sportsplan for Trondhjems Skiskytterer

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

**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 retningslinjer som planen gir.

**Basis** for sportsplanen er:

- NSSF's utviklingstrapp for skiskytterer er retningsgivende for aktiviteten i aldersgruppe 10 - 16 år [http://www.skiskyting.no/Documents/Trening/Utviklingstrapp\\_NSSF%2009.pdf](http://www.skiskyting.no/Documents/Trening/Utviklingstrapp_NSSF%2009.pdf)
- Team Statkraft Trondheim organiserer trening og øvrig opplegg for klubbens utøvere på junior- og seniornivå. Sportsplanen omhandler derfor i liten grad disse aldersgruppene.

Sportsplanen er gjeldende fra sesongen 2014-2015.

#### 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



## Sportsplan Trondhjems Skiskytterer

---

### 1. Trenere

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

<b>Treningsgruppe</b>	<b>Trenerkompetanse</b>
Skiskyttereskolen	Tidligere utøvere, foreldretrenere (min.T1-kurs)
10-12	Tidligere utøvere, foreldretrenere (min.T1-kurs)
13-14	Trenere med erfaring og/eller trenerutdanning (min.T2-kurs)
15-16	Trenere med erfaring og/eller trenerutdanning (T3-kurs)
Junior	Team Statkraft Trondheim

- Det skal være minst 1 trener pr 6. utøver på skiskyttereskole og i aldersgruppene 10 - 14 år. I gruppe 15-16 år skal det være minst 1 trener pr 8. utøver.
- Hver gruppe skal ha en hovedtrener som planlegger treningene for kommende periode (eks måned). Treningsplanen 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.



## Sportsplan Trondhjems Skiskytterer

---

### 2. Trening og treningsgrupper

#### Felles for alle grupper 10 - 16 år

- Skytetreningen følger NSSFs utviklingstrapp
- Klubben arrangerer sommersamling (juni) 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 utstyr i overgangen oktober/november
- Klubben arrangerer grunnleggende kurs i skipreparering i løpet av november
- Trenerressurser i gruppene er satt opp i kapittel Trenere

#### Felles for grupper 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

#### Skiskytterskolen

- 2 skiskytterskoler pr sesong, begge før jul
- Maks 16 utøvere pr skole
- Prioriterer utøvere som har fylt 10 år, men kan også ta inn yngre utøvere
- Utstyr: Joggesko/ski, klubben låner ut våpen
- 10 økter a 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
- Foresatte på skiskytterskolen skal etter endt skole, ha gjennomført et T1-kurs



## Sportsplan Trondhjems Skiskytterer

---

### Treningsgruppe 10 - 12 år

- Utstyr: joggesko, skøyteski og staver, eget våpen (klubben leier ut våpen på årsbasis)
- 1 trening a 1, 5 timer pr uke
- Treninger i perioden medio september - 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-åringene deltar på minst 6 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 a 1, 5 timer pr uke
- Treninger i perioden medio september - 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 pr 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
- Gruppa bør ha ca 30 utøvere. Deltakelse på minst 8 terminfestede konkurranser.
- 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 a 1,5 - 2 timer pr uke, treninger hele året
- 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
- Førings 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 pr år
- Gruppa bør ha ca 20 utøvere. Deltakelse på det meste av renn, inkludert Hovedlandsrenn.



## Sportsplan Trondhjems Skiskytterer

---

### Junior og senior

- Treningsoppfølging for junior- og seniorløpere i klubben skjer i regi av Heimdal Videregående Skoles skiskytterlinje og Team Statkraft Trondheim. 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/TST-tilbudet skal klubben gjøre en årlig vurdering av løsninger.
- Samlet antall junior og senior bør være minimum 30.



## Sportsplan Trondhjems Skiskytterere

---

### 3: Utøvere på trening

Som utøver på trening i Trondhjems Skiskytterere skal du:

- Møte 10 minutter før 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
- Utøver under 16 år løfter aldri geværet bort fra matten som
- 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 matten på plass der den skal være og heng den opp til tørk
- Sjekk at ingen skudd ligger igjen etter deg, lever restskudd til trenerne
- Tomhylser kostes i renna foran standplass
- Tomme skuddesker kastes i søppelbøtta



### 4. Foresatt på trening

Som foresatt på trening i Trondhjems Skiskytterer 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
- 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 ifølge 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, men det er kun gjennom etterlevelse av disse reglene og gjennom kontinuerlig sikkerhetstenking at de nødvendige barrierene er til stede.

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 - det har skjedd før, og kommer sannsynligvis til å skje igjen.

**Instruks for bruk av skytebanen er hengt opp 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 gir klarsignal.
- Det er strengt forbudt å være i nærheten av våpen når andre er fremme på skivene, dette inkluderer å ta inn og ut magasin fra våpenet og skruing av sikte.
- Ingen skal pakke sammen våpen, før trenerne/standplassleder har visitert våpen. Dette gjøres ved at utøverne står på matten 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.



## Sportsplan Trondhjems Skiskytterer

---

### 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 i forhold til 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 Skiskytterer skal gjennom systematisk arbeid på trening sørge for at den enkelte utøver får gode utviklingsmuligheter.
- Trondhjems Skiskytterer skal fra og med juniornivået støtte utviklingen av klubbens utøvere som går på Heimdal videregående skole og som er en del av TST-teamet.
- Trondhjems Skiskytterer skal på seniornivå støtte utviklingen av klubbens utøvere som deltar på TST Rekrutt eller TST Elite.

Målsettinger for aktivitet og renndeltakelse er berørt under de enkelte treningsgrupper.