

## 2014-2015

### Strategiplan skigruppe

#### Konkurransen

Skikarusellen i Fjellhaugen, dette er eit samarbeid mellom klubbane i Kvinnherad. Rosendal Turnlag arrangerer som regel 1 eller 2 av desse rennene. Best Samla poengsum frå desse rennene blir premiert ved ei premieutdeling i november for alle klubbane. Dei siste årene har Rosendal Turnlag hatt ca 40 deltakarar på desse rennene. Målet er at vi klarer å halde på dette talet. Målet er å halde på ungdommane til dei er 18 år. /Godt etablert som juniorar. Fleire og fleire deltar i Hordaland skikrets og det krever mykje treningsinnsats for å kunne hevde seg på dette nivået.

#### Kommunikasjon

Heimesida til Rosendal Turnlag. Annonsering i lokalavisene om renn. Sms og Facebook. Vi erfarer særleg at Facebook er vinnaren, ikkje minst fordi at vår og føreforhold stadig skiftar og vi må endre turvalg raskt.

#### Treningstilbod

Vi har bak oss ein sesong med vellukka samarbeid med Omvikedal IL på barmarkstrening. Det vil vi fortsette med. Barmarkstrening tilbyr vi frå ca midten av oktober og ut desember. Dette treningstilbodet er lagt opp med mykje basistrening og det er eit ope tilbud til alle utøvarar i Rosendal Turnlag. Vi syns det er fint om fotballen kan legge opp til deltakelse her i sitt årshjul.

I tillegg har vi tilbod om rullskitrening kvar måndag i november og desember.

Vi har og vore på treningsksamlinger med Uskedalen IL. Eit slikt samarbeid er svært nyttig ikkje minst er det viktig på juniornivå der det er få utøvarar i kvar aldersklasse.

Normalt vil vi ha fellestrening for alle kvar tysdager i Fjellhaugen i skisesongen. Eit samarbeid med OIL gjev oss fleire trenarar, det er og veldig viktig å aktivere foreldre. Ungane er heilt avhengig av hjelp frå foreldre for å kunne stille med rett utstyr og smurning. Som skigruppe må vi hjelpe foreldra med evt.Kurs og veiledning.

Vi skal vere nøkterne med fokus på utstyr, utstyret er ikkje så viktig før ungdommane kjem opp på juniornivå. Men dei må ha rett lengde på stavar og ski.

I barmarksesongen vil vi oppmuntre utøvarane til å delta på motbakkeløp eller andre løp.

#### Kompetanse

Samarbeid på tvers med andre klubbar. Utdanning av trenar1 i den nye treningsløype til Norges Idrettsforbund.

Delta på kurs og aktivitetar i regi av Hordaland skikrets.

Arrangere kurs lokalt

Oppmuntre utøvarane til å delta på sommerskikurs.

Det er særleg ei utfordring å kunne gje ungdommane god individuell veiledning på teknikk. Det er då viktig å ha nok antall trenarar og gode nok trenarar som kan dette. Her vil vi som klubb og måtte søke kunnskap utanfor kommunen.

#### Forebyggjande

Langrenn er ei konkurranseform med svært få belastningskader, basistreninga som vi driver med på hausten er viktig for å bygge opp styrke, koordinasjon og spenst, noko som i seg sjølv er svært forebyggjande.

Ei utfordring her vi er lokalisert er å få nok skitrening før sesongen begynner. Vi erfarer og at det kan vere lite snø i januar. Vi bør difor legge opp til felles treningsksamlinger gjerne på Geilo eller andre stader før skisesongen er i gong.

Vi må og gjerne ta turen til Korlevoll i helgane og enkelte virkedager for å få nok trening.

#### Årshjul

Januar-April Skitrening felles og individuelt, deltakelse på renn i Kvinnherad og i Hordaland

Juni- Oktober Mengdetrening, motbakkeløp, rullskitrening. egentrening. Ønskjer i samarbeid med dei andre klubbane å arrangere ein løpskarusell i Kvinnherad. Ellers har vi renn som Nuten opp, Varden

opp, Folgefonna opp, Kvinnheradsløpet, Sør-Al løpet m.m

Oktober-Desember

Rulleskitrening kvar måndag

Barmarkstrening kvar tysdag i gymsalen i Rosendal/Omvikdalen