



# SPORTSPLAN FOR HEMING ALPIN





**Verdens ledende  
alpinklubb**

**Fra bredde til topp i  
norsk alpin**

**Godt idrettsmiljø med  
gode holdninger**

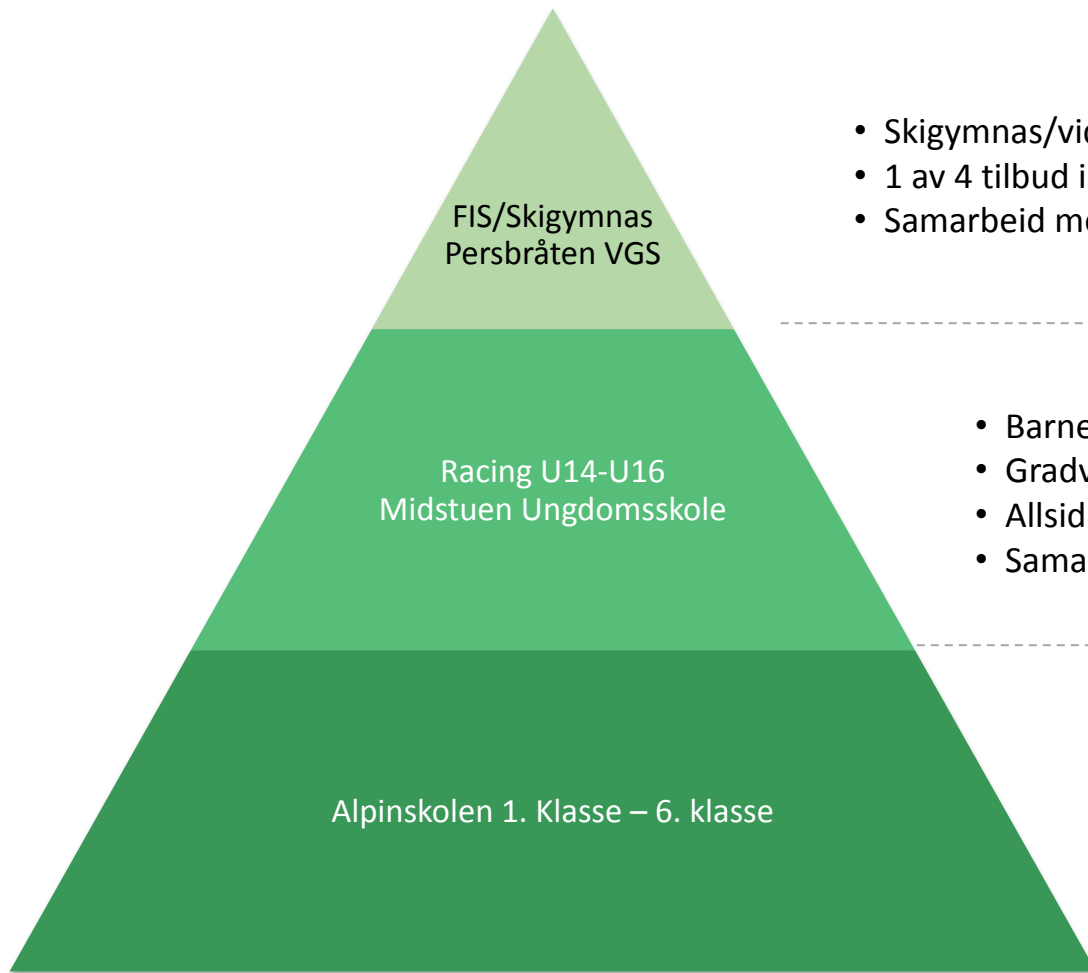
**Vi skal ha det gøy**

- Et bredt sportslig tilbud til alle klubbens medlemmer
- Legge til rette for å utvikle toppidrettsutøvere
- Sikre kvalitet, mengde, variasjon og mestring i trening
- Stimulere til et sosialt og trygt miljø med sunne holdninger for barn, foreldre og trenere
- Attraktiv arbeidsplass som sikrer rekruttering og utvikling av trenere
- Tett og godt samarbeid med alpinanlegg, Skiforbund og andre klubber som påvirker vår hverdag
- Bidra med lokale, nasjonale og internasjonale arrangement med høy kvalitet

# Ledende klubb i Norden - Fra bredde til topp i alpin Norge



HEMING



- Skigymnas/videregående
- 1 av 4 tilbud i Oslo regionen
- Samarbeid med Persbråten videregående skole

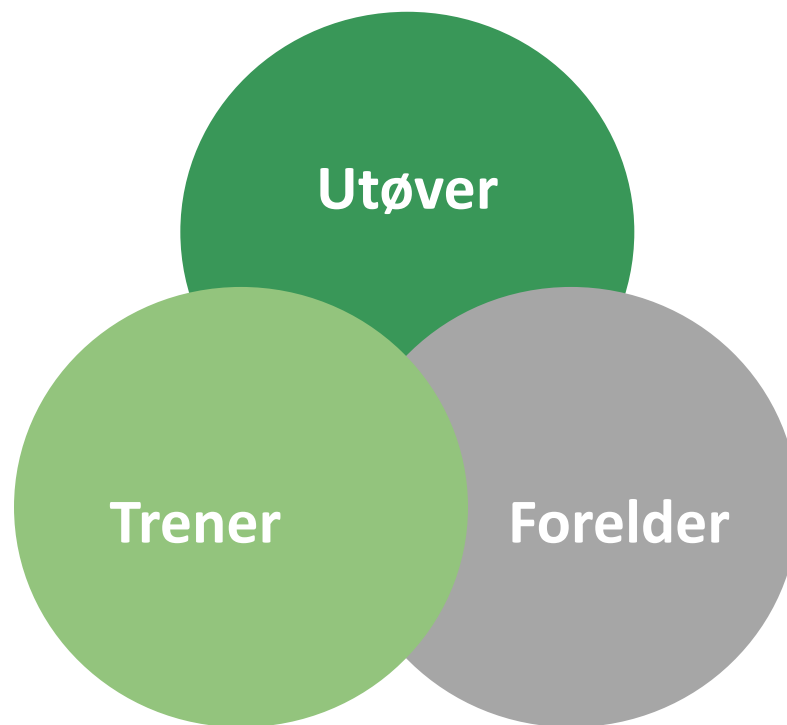
- Barneskole og ungdomsskole
- Gradvis mer trening og intensitet
- Allsidig trening
- Samarbeid med Midtstuen ungdomsskole

- Barneskole
- Lær å stå på ski
- Ha det gøy ute
- Meget sterk rekruttering



Sentrale verdier for løper i tråd med Hemings lille grønne

...i tett samarbeid med trenere og foreldre



# Sentral grunnpilarer for å lykkes



# HEMING

1

Godt idrettsmiljø med gode holdninger



2

Solid økonomisk grunnlag

3

Attraktiv arbeidsplass med, fokus på trenerutvikling



4

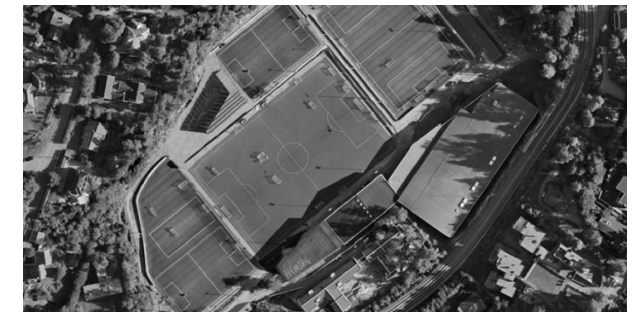
God på kommunikasjon – løper, trener og foreldre

5

God kultur for å lykkes

6

Kvalitetsarrangement



7

Effektiv organisering

# Godt idrettsmiljø med gode holdninger (I)



## Selvstendighet

- Selvstendighet;
  - Holder avtaler og møter presis
  - Stiller med riktig klær og utstyr
  - Tar ansvar for egen trening og hvordan du gjennomfører treningen
  - Som utøver har du ansvar for din egen utvikling.
- Ren utøver; I Heming arbeider vi for et doping fritt miljø
- Fair play; Fair Play skal beskytte idrettens verdier, bidra til å holde sporten ren for juks og dårlig påvirkning, og sikre at idrettsmiljøet er preget av trygghet og respekt

## Tilhørighet

- Tilhørighet; Heming skal være et godt sted å være
  - I Heming skal alle kunne være seg selv. Vi er ærlige, motarbeider mobbing og inkluderer alle som vil være med på trening og i konkurranser.
  - Alle har ansvar for å trivsel og trygghet – ta hensyn til andre!
  - Vi må samspille med andre utøvere for å nå felles og individuelle mål.
  - Det er viktig å glede seg over lagkameratenes prestasjoner og fremgang.
  - Sammen blir vi gode! Utvikling i gruppen er like viktig som fokus på egne prestasjoner.

## Mestring

- Mestring; I Heming skal du oppleve mestring
  - Klubben skal legge til rette for progresjon basert på ditt nivå i idretten.
  - Du skal kunne være allsidig og drive med ulike idretter i løpet av året.
  - Treningen skal legges opp slik at mestring er realistisk for deg
  - Ved å oppleve mestring vil du bygge selvtillit og få mer tro på deg selv

## Doping- og rusfritt miljø

- I IL Heming arbeider vi aktivt for et doping fritt miljø gjennom holdningsskapende aktiviteter, og sertifiseres som «Rent Lag» av Antidoping Norge.
- IL Heming har egne disiplinærregler som alle utøvere, trenere og lagledere/foreldre må følge. Det er ikke forenlig med idrettens verdier å bruke rusmidler, også tobakk og alkohol.

## Fair Play

- Du skal trene og konkurrere med godt humør
- Husk å behandle motstanderne med respekt og takke for kampen
- Du skal hjelpe skadet deltaker uansett lag eller klubb
- Ikke kjeft på andre deltakere eller på en eventuell dommer
- Du følger alltid idrettens regler, og innretter deg etter disse.

# Godt idrettsmiljø med gode holdninger (II)



## Foreldrerollen

- Vi må respektere klubbens arbeid.
- Vi engasjerer oss, men må huske at det er barna som driver idrett
- Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn ham/henne overfor barna dine
- Gå foran som et godt eksempel
- På sosiale medier sørger vi for at det skrives til, og ikke om personer.
- Mobilbruk på treninger og under konkurranser, viser mangel på engasjement.
- Ved uenighet snakker vi med den det gjelder – ikke om
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!

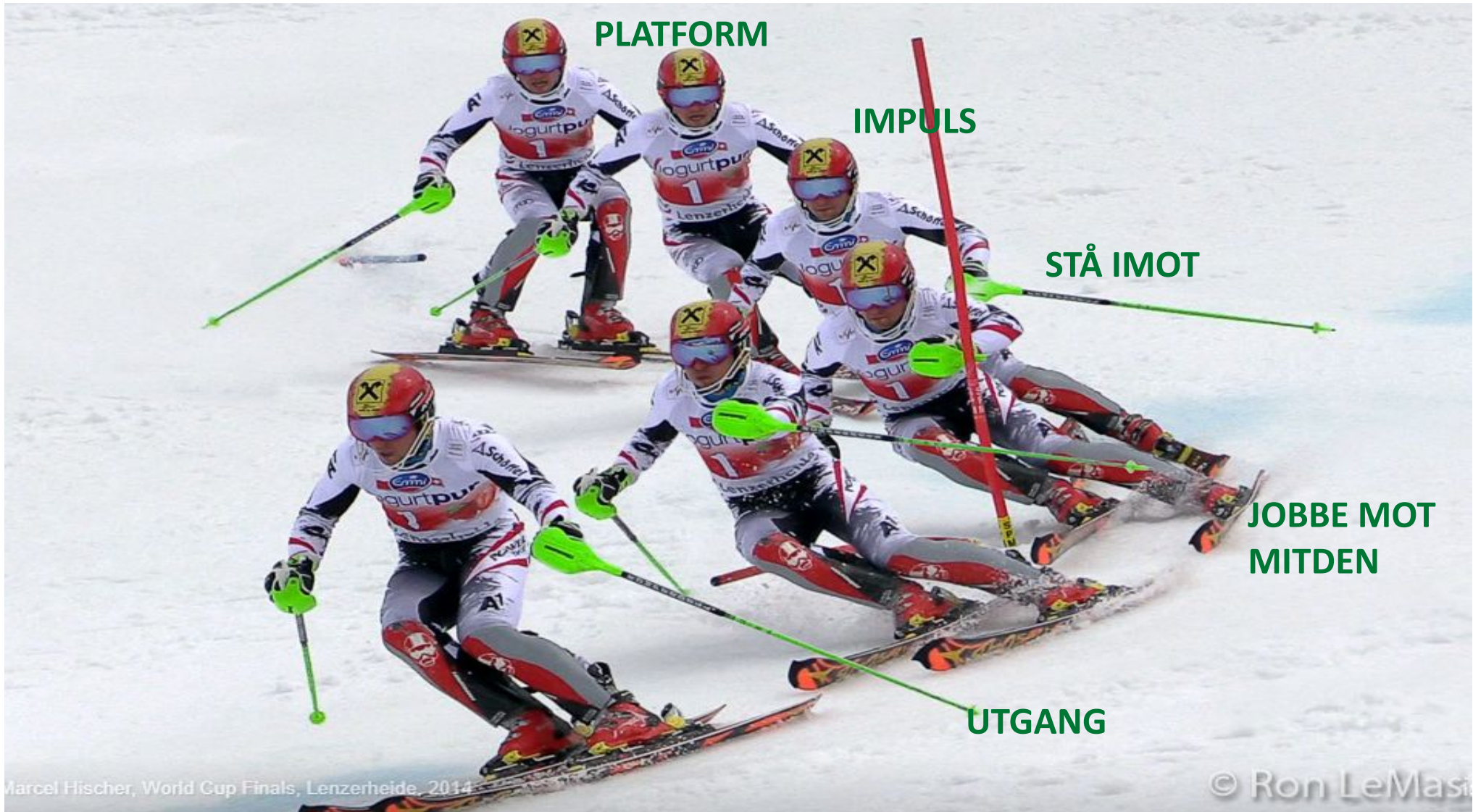
## Trenerrollen

- Møter forberedt og presis.
- Er sitt ansvar som rollemodell bevisst.
- Viser god sportsånd og respekt for andre.
- Har trenerutdanning eller tilsvarende kompetanse og ferdigheter for kyndig rettleiding.
- Bruker ikke rusmidler som tobakk og alkohol på trening og konkurranser.
- Setter seg inn i gjeldende bestemmelser om utstyr og konkurranser.
- Kommuniserer med omgivelsene på en hyggelig og informativ måte.
- Er bevisst på at alle skal ses
- Skal legge til rette for utøvernes livslange forhold til idretten
- Skal gi utøvere mulighet til å drive flere idretter

## Miljø

- Vi respekterer hverandre og våre konkurrenter
- Vi oppfører oss, og inkluderer alle
- Alle er velkommen

# HEMING ALPINS SKITEKNISK FILOSOFI



Marcel Hischer, World Cup Finals, Lenzerheide, 2014

© Ron LeMas

# 1. PLATFORM



## FORBEREDE NESTE SVING

- OPPRETHOLDE / GJENVINNE BALANSEN
- NØYTRALISERE UTGANG AV FØRIGE SVING
- OPPRETHOLDE SNØKONTAKT

FOR Å FÅ TIL EN GOD SVING, MÅ VI INNOM PLATFORM

HERIFRA KAN VI STARTE DEN NYE SVINGEN

## VIKTIGE PUNKTER MED PLATFORM

- BALANSE (FREM-BAK OG SIDEVEIS)
- SKIENE UNDER SEG
- NØYTRAL
- PARALLELL



## 2. IMPULS - INNGANG PÅ SVING



### FÅ SKIENE TIL Å SVINGE

- SKJÆRENDE SVING ELLER SKRENSENDE SVING
  - BESTEMMES UTIFRA TAKTISKE FORHOLD
- BEVEGELSEN MÅ GJØRES FRA UNDERLAGET
  - ANKEL
  - KNE
  - HOFTE
  - INNOVERLENING
- PARALLELL



### 3. STAND AGAINST – STÅ IMOT



- SKAPE REAKSJONSKRAFT FOR Å SVINGE
- STERK POSISJON
  - MAKSIMAL VINKEL MOT UNDERLAG

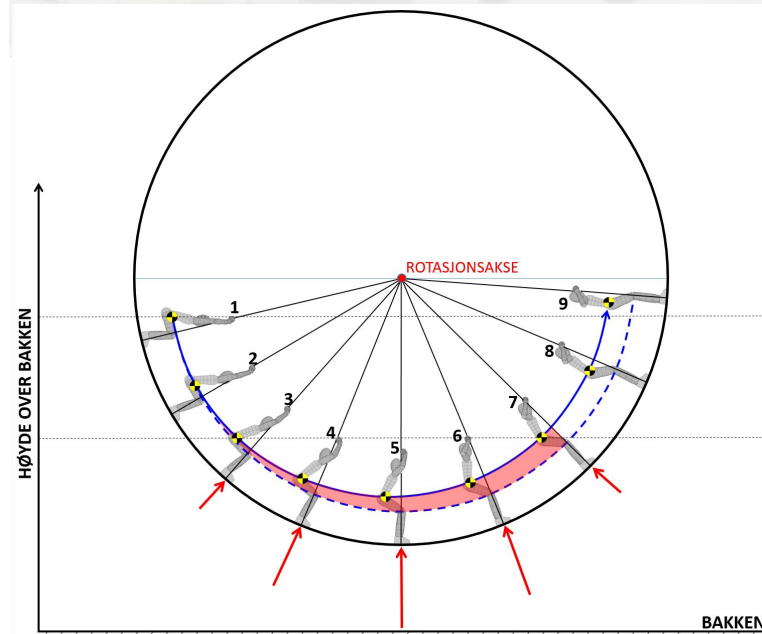


## 4. JOBB MOT MIDTEN



### ØKE HASTIGHET GJENNOM MUSKULÆRT ARBEID OG PUMPING

- FLYTTE TYNGDEPUNKTET MOT SENTRUM AV SVINGEN / ROTASJONSAKSEN
- RIKTIG TIMING ER AVGJØRENDE
- DETTE KAN ØKE DEN FAKTISKE HASTIGHETEN TIL SKIENE MOT UNDERLAGET



## 5. UTGANG



### SLUTT Å SVINGE OG FORBEREDE NESTE SVING

- GJENOPPRETTE / BEHOLDE BALANSE
- FORBEREDE PLATFORM



# Heming Alpin Sportsplan – ski og barmark



	SKI					BARMARK			ANNET
	DAGLIG TRENING	SAMLINGS DAGER	RENN M/ TRENER	EKSTRA SKI	ETC	SAMLINGS DAGER	TRENINGER		
<b>Pers</b>	Hver dag	60-65	40-60 RENN	Ferier	EGENTR.	3-4 dager	Hver dag		Kapasitet
<b>U16</b>	3-4 dage i uken	50 DAGER	20 RENN	FRIKJØRING OG LEK		10 DAGER	3 GANGER I UKA	3-4 GANGER I UKA	SKADEFØRE-BYGGENDE
<b>U14</b>	3-4 dager i uken	45 DAGER	15-20 RENN	FRIKJØRING OG LEK		10 DAGER	2 GANGER I UKA	3-5 GANGER I UKA	SKADEFØRE-BYGGENDE
<b>U12</b>	2 dager i uken	30 DAGER	BAMA OSLO CUP	FRIKJØRING OG LEK		8 DAGER	2 GANGER I UKA	5 DAGER I UKA	
<b>U10</b>	2 dager i uken	8 DAGER	BAMA OSLO-RUNDEN	FRIKJØRING OG LEK		6 DAGER	2 GANGER I UKA	5 DAGER I UKA	
<b>U8</b>	1-2 dager i uken	2-4 DAGER	KLUBB OSLO	FRIKJØRING OG LEK		ANDRE IDRETTER	HEMING BASIS	Aktivitet hver dag	

  Heming organisert
   Utøver/foreldre initiativ

# Heming Alpin Sportsplan – Utstyr ulike grupper



## SKIUTSTYR

## BARMARKSUTSTYR

	GS	SL	FART	ANNET					
<b>Pers</b>	2-3 PAR	2-3 PAR	2-4 PAR	SL-UTSTYR	PERSONLIG PREPPE-UTSTYR	LØFTE-UTSTYR	PULSMÅLER	INNE OG UTESKO	SYKKEL / SPINNING
<b>U16</b>	2 PAR	2 PAR	1 PAR (EVT. 1 PAR DH)	SL-UTSTYR	PERSONLIG PREPPE-UTSTYR	SYKKEL	LØFTE-UTSTYR	INNE OG UTESKO	
<b>U14</b>	1 PAR	1 PAR	1 PAR	SL-UTSTYR	PERSONLIG PREPPE-UTSTYR	RULLE-SKØYTER	INNE OG UTESKO	SYKKEL	
<b>U12</b>	1 PAR	1 PAR	EVT. 1 PAR	SL-UTSTYR	PREPP	INNE OG UTESKO			
<b>U10</b>	1 PAR	1 PAR		SL UTSTYR	PREPP	INNE OG UTESKO			
<b>U8</b>	1 PAR	1 PAR				INNE OG UTESKO			

 Heming organisert

 Utøver/foreldre initiativ

# Heming Alpin Sportsplan – verktøy og hjelpemiddel



## VERKTØY PÅ SKI

## VERTØY PÅ BARMARK

	PORTER	VIDEO	TIMING	ANNET				
<b>Pers</b>	90% LØYPE	ALLE RENN MYE TRENING	FRA OKTOBER	UTSTYRSHJELP SAMTALER	Styrke	Utholdenhet	Koordinasjon	Balanse
<b>U16</b>	80% LØYPE	DELVIS GJENNOM SESONGEN	NOE I NOV & DES	UTSTYRSHJELP SAMTALER	Styrke	Utholdenhet	Lek	
<b>U14</b>	75% LØYPE	DELVIS GJENNOM SESONGEN	2-3 SAMLINGER	UTSTYR PÅ SPM	Utholdenhet	Lek	Styrke	
<b>U12</b>	70% LØYPE	2-3 SAMLINGER		UTSTYR PÅ SPM	Motorisk læring			
<b>U10</b>	50% LØYPE				Motorisk læring			
<b>U8</b>	30% LØYPE							

  Heming organisert
   Utøver/foreldre initiativ



## SKI

SKIBEHENDIGHET

FERDIGHET I SKILEIK

MESTRING

## BARMARK

UTVIKLE BEVEGELSESMØNSTER

MESTRING

## TEORETISK

FORSTÅELSE FOR ULIKE BEGREPER

## HOLDNINGER / KULTUR

GLEDESBASERT TRENING



## MAI – JUNI

TRENING UTENFOR  
ALPIN  
HENSTILLER TIL  
HEMING BASIS

## AUGUST – OKTOBER

TRENING UTENFOR  
ALPIN  
HENSTILLER TIL  
HEMING BASIS

## NOVEMBER – DESEMBER

2 DAGER  
JULESAMLING  
  
INTRODUKSJON TIL  
HEMING ALPIN

## JANUAR – APRIL

2 DAGER SAMLING  
  
2 SKITRENINGER I  
UKA



AKA er et tilbud for alle i Heming som ønsker å trene mer enn det som er satt opp som tilbud til de ulike gruppene.



## SKI

GRUNNPOSISJON

SKJÆRENDE SVING

## BARMARK

UTVIKLE BEVEGELSESMØNSTER

KOORDINATIVE EGENSKAPER

Rytme

Balanse

Tilpasset kraftinnsats

Øye-hånd & øye-fot

Romorientering

Reaksjon

## TEORETISK

HVA KREVER IDRETT?

## HOLDNINGER / KULTUR

FORSTÅELSE AV SAMARBEID

VERDIEN AV LAG



## MAI – JUNI

2 BARMARK I UKA

2 DAGER  
BARMARKSSAMLING

## AUGUST – OKTOBER

2 BARMARK I UKA

4 DAGER  
BARMARKSSAMLING

## NOVEMBER – DESEMBER

2 BARMARK I UKA

4 SAMLINGSDAGER PÅ SKI

## JANUAR – APRIL

2 SKITRENINGER I UKA

4 SAMLINGSDAGER PÅ SKI



## SKI

GRUNNPOSISJON

SKJÆRENDE SVING I ALLE DISIPLINER

## BARMARK

UTNYTTE MOTORISK GULLALDER

UTVIKLE BEVEGELSESMØNSTER

KOORDINATIVE EGENSKAPER

Rytme

Balanse

Tilpasset kraftinnsats

Øye-hånd & øye-fot

Romorientering

Reaksjon

## TEORETISK

ALPINSKSPORTENS LØPPEREGLEMENT

GRENENES EGENART

## HOLDNINGER / KULTUR

VI TRENER SAMMEN

EIERSKAP TIL EGEN UTVIKLING



## MAI – JUNI

BARMARK 2 DAGER I UKA  
2 DAGER  
BARMARKSSALMING  
7-8 SAMLINGSDAGER PÅ  
SKI

## AUGUST – OKTOBER

BARMARK 2 DAGER I UKA  
6 DAGER  
BARMARKSSAMLING  
4 SAMLINGSDAGER PÅ SKI  
4 DAGER PÅ SNØ

## NOVEMBER – DESEMBER

BARMARK 2 DAGER I UKA  
10 SAMLINGSDAGER PÅ SKI

## JANUAR – APRIL

SKI 2 DAGER I UKA (OVP)  
9 SAMLINGSDAGER PÅ  
SKI  
RENN



## SKI

BALANSE GJENNOM SVING

SKJÆRENDE SVING I LØYPE

OPPRETHOLDE OG UTVIKLE HASTIGHET I FLATT  
TERRENG

## BARMARK

GOD AEROB UTHOLDENHET  
UTVIKLE KOORDINATIVE EGENSKAPER  
INTRODUKSJON AV LØFTETEKNIKK

Knebøy  
Markløft  
Vending

## TEORETISK

HA ENKEL FORSTÅELSE FOR KREFTER

KJENNSKAP TIL ARBEIDSKRAV

HA KUNNSKAP OM TOPPIDRETT

## KULTUR / HOLDNINGER

MESTRING  
**VINNE OVER SITUASJONEN**

INKLUDERENDE LAGSPILLER

FORBEREDT

INNSATS



## MAI – JUNI

10 DAGER SKISAMLING  
3 DAGER  
BARMARKSSAMLING  
13 BARMARKSØKTER  
1 SOMMERFEST

## AUGUST – OKTOBER

12-15 DAGER  
SKISAMLING  
7 DAGER  
BARMARKSSAMLING  
12 BARMARKSØKTER

## NOVEMBER – DESEMBER

10 DAGER SKISAMLING  
14 BARMARKSØKTER  
4-8 SKIØKTER I SNØ

## JANUAR – APRIL

10-15 SKISAMLINGSDAG  
ER  
30 SKIØKTER  
15-20 RENN  
8 BARMARKSØKTER



## FORSESONG

Stor variasjon med hovedfokus på aerob og koordinasjon (også i kombinasjon som eks. Intervaller i hinderløype)  
Innføring i løfteteknikk  
Noe hurtighet og spenst

## UNDER SESONGEN

Skadeforebyggende  
Vedlikehold  
Egentreningsprogram

## BARMARKSSAMLINGER

Innhold vurderes helhetlig  
Økter i klatrepark, sykkelturner, etc.

## TEORI

Enkel barmarks teori i forbindelse med barmarkssamlinger

Oppvarming  
Løfteteknikk  
Fysiske arbeidskrav i alpint



## INNSATS

«Bortsett fra den tiden man har mellom start og mål er alpint en lagidrett»

Jeg følger lagets planlagte opplegg

Jeg hjelper mine lagkamerater når det er behov for det.

## MESTIRING

Innsatsen min skal alltid være på topp, og jeg gir alltid alt for å utvikle meg selv og laget mitt

Min innsats er det bare jeg som kan gjøre noe med

## FORBEREDT

Jeg kommer alltid tidsnok, og er forberedt

Jeg har kontroll og orden på mitt utstyr

Jeg spør meg selv: «Har jeg gjort det jeg kan for å bli en bedre utgave av meg selv?»

## INKLUDERENDE LAGSPILLER

Jeg tar vare på laget mitt og de rundt meg

Jeg har god oppførsel, også mot mine konkurrenter

Jeg tar vare på alle rundt meg



## SKI

GRUNNPOSISJON

SKJÆRENDE SVING

INNGANG PÅ SVING (IMPULS / STÅ IMOT)

## BARMARK

LÆRE Å TRENE

LØFTETEKNIKK

UTVIKLE BEVEGELSESMØNSTER

## TEORETISK

KREFTER I SKIKJØRING

OPPVARMING

ERNÆRING OG RESTITUSJON

START RUTINER

## KULTUR / HOLDNINGER

ETT LAG

LÆRE AV HVERANDRE

GODE FORBILDER OG FOREGANGSLAG

UTFORDRE GRENSER

VINNE OVER SITUASJONEN



## MAI – JUN

12 SKIDAGER  
20-24  
BARMARKSDAGER  
(16 FELLES, 4-8  
EGENTRENING)

## AUGUST – OKTOBER

22 SKIDAGER  
30 BARMARKSDAGER  
MEST FELLESTRENINGER,  
NOE EGENRENING

## NOVEMBER – DESEMBER

16 SKIDAGER  
+SKI I OSLO, VED FORHOLD  
20 BARMARKSDAGER  
MEST FELLES

## JANUAR – APRIL

40+ SKIDAGER  
19 RENN  
8 BARMARKSØKTER



## MÅL

AEROB UTVIKLING  
STYRKETEKNIKK  
UTFORDRE SEG SELV  
(NOEN «STORE» UTFORDRINGER)

## I SESONG

VEDLIKEHOLD  
BEVEGELSE  
EGENTRENING

## LOKASJONER

HEMING  
SKYRKEROM  
TRAMPOLINEHALLEN  
SOGNSVANN  
FORNEBU

## TEORI

OPPVARMING  
RESTITUSJON



## SKI

Konsistent, balansert posisjon  
Effektiv fartsgenerering  
Forkorting av linje  
Tilpasningsevne til svingform, terreng, trykk, etc.  
Ferdigheter til å håndtere alle disipliner

## BARMARK

Håndtering av høyere treningsbelastning  
Økt styrke og kraft  
Mer spesifikk trening  
Mobilitet  
Fortsatt atletisk tilpasningsevne

## TEORETISK

Forståelse av fysikken  
Forståelse av hvordan utstyr fungerer  
Analyse av tekniske aspekter og hvordan de forholder seg til kreftene

## HOLDNINGER

Nysgjerrig  
Reflekterende  
Vilje/Ønske  
Streber mot profesjonalitet  
Lagspiller  
Omfavner motgang



## MAI – JUNI

20 Skidager  
Barmark hver dag

## AUGUST – OKTOBER

35 Skidager  
Barmark hver dag  
4 dager Barmarkscamp

## NOVEMBER – DESEMBER

22 Skidager  
10-14 Renn  
Barmark hver dag

## JANUAR – APRIL

60+ Skidager  
30-40 Renn  
Barmark 5-6 dager i  
uken