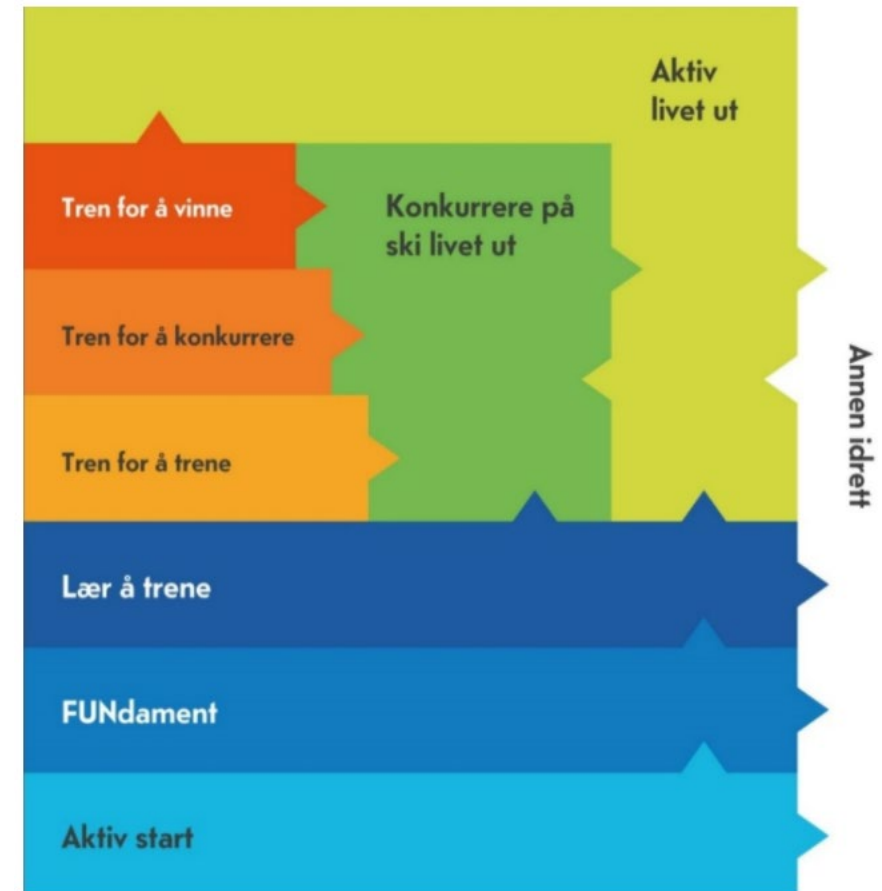




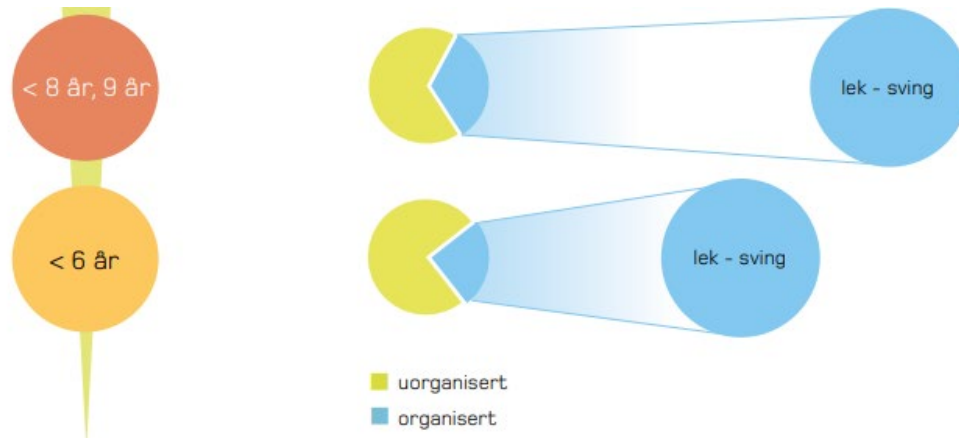
# Sportsplan for Harstad Alpinski Klubb





# Sportsplanen er basert på NSFs utviklingsplan

## Grenfordeling



## U10 og yngre



| Treningsgruppe                        | Målgruppe                                                                                                  | Omfang                                                                                                                                                                                                                  | Målsetninger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Anbefalt utstyr |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| U10 og yngre<br>(født 10 år og yngre) | Løpere som er født i 2014 eller senere og som ønsker å lære seg å kjøre alpint og delta sporadisk på renn. | <p><b>Opplegg i regi av Harstad Alpinski Klubb:</b></p> <p>Gjennomsnittlig 1-2 dager i uken pluss eventuelle renn i skisesongen.</p> <p>En dag uken organisert barmarkstrening f.o.m. august til vi er fast på ski.</p> | <p><b>Barmark:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gøy å trene</li> <li>Jobbe med basisferdigheter (balanse, koordinasjon, spenst, generell styrke og utholdenhet)</li> </ul> <p><b>Skiteknisk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plattform (Posisjon, balanse og skjær)</li> </ul> <p><b>Resultat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deltakelse på klubbrenn/karusellrenn, Neglspretten og et felles renn i en annen by.</li> </ul> | Slalomski       |

## Grenfordeling



10 år, U12



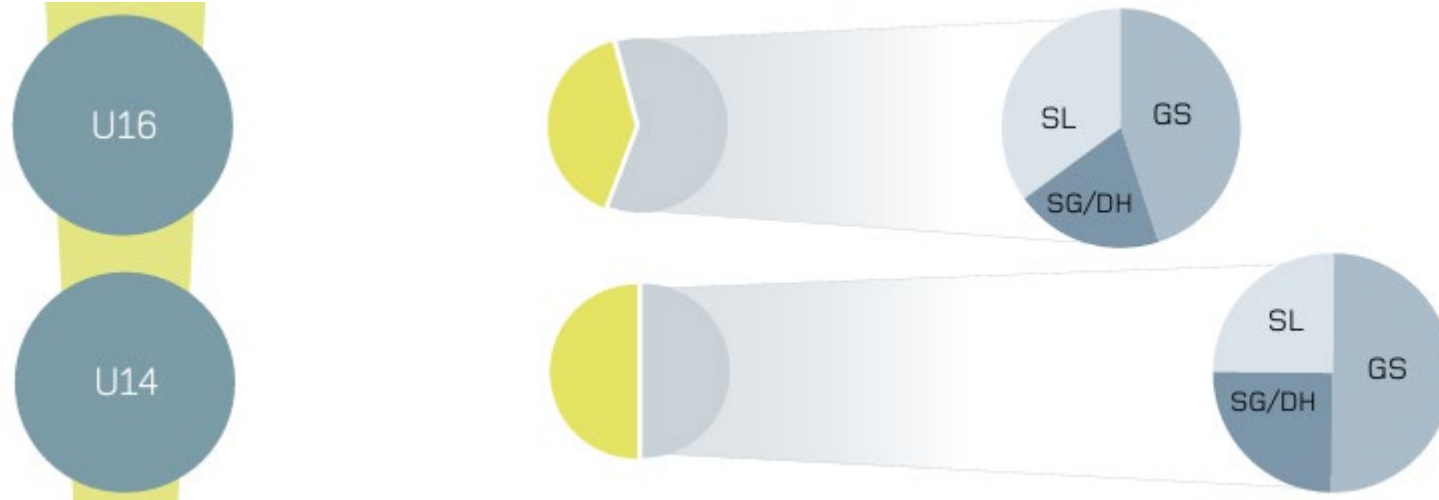


| Treningsgruppe                       | Målgruppe                                                                                                                                          | Omfang                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Målsetninger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Anbefalt utstyr                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| U12<br>(11 og 12 år ved sesongslutt) | Løpere som er født i 2013 og 2014 og som ønsker å drive aktivt med alpin skisport med målsetning om skiglede gjennom økte skitekniske ferdigheter. | <p><b>Opplegg i regi av Harstad Alpinski Klubb:</b></p> <p>Gjennomsnittlig tre dager i uken pluss renn/treninger i helger i skisesongen.</p> <p>Skisamlinger kommer i tillegg.</p> <p>Ca. 10 skidager før 1.januar (+/- 5 dager)</p> <p>To dager uken organisert barmarkstrening f.o.m. mai til vi er fast ski.</p> | <p><b>Barmark:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gøy å trene</li> <li>Fra U12 jobber vi med å lære å trene systematisk</li> <li>Videreutvikling av basisferdigheter (balanse, koordinasjon, spenst, eksplosiv styrke og utholdenhet)</li> <li>Ironman relaterte øvelser</li> </ul> <p><b>Skiteknisk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plattform (Posisjon, balanse og skjær)</li> </ul> <p><b>Resultat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deltakelse på klubbrenn og noen felles renn i andre byer.</li> <li>Konkurransetrening og læring av renn</li> </ul> | Slalomski<br>Storslalomski<br>Fartsski (U14/U16) |

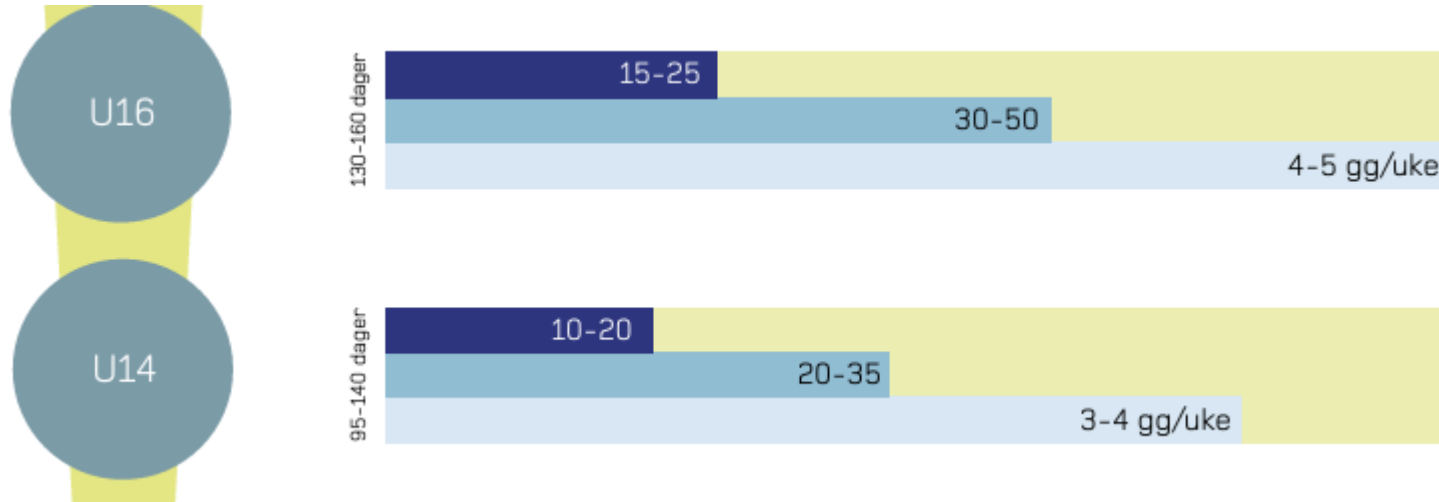
#### Fart U 12

Trene på momenter : gli, hopp, kuler og sving i tilpasset fart/vanskelighetsgrad for nivå.  
Kan gjøres i alle lokale hjemmebakker.

## Grenfordeling



## Skivolum



## U14 og eldre



| Treningsgruppe                       | Målgruppe                                                                                                                                                     | Omfang                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Målsetninger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Anbefalt utstyr                  |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| U14 og eldre<br>(født 2012 og eldre) | Løpere som er født i 2012-2008 og som ønsker å drive aktivt med alpin skisport med målsetning om deltagelser i landsfinaler (U14) eller hovedlandsrenn (U16). | <p><b>Opplegg i regi av Harstad Alpinski Klubb:</b></p> <p>Gjennomsnittlig 4 dager i uken pluss renn/treninger i helger i skisesongen.</p> <p>Skisamlinger kommer i tillegg.</p> <p>Ca.30 skidager før 1.januar (+/- 5 dager)</p> <p>3-4 dager uken organisert barmarkstrening f.o.m. mai til vi er fast på ski.</p> <p>Barmark en dag i uken under skisesongen.</p> | <p><b>Barmark:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinasjon: Sette læringsmål</li> </ul> <p>Koordinasjon og aerob trening gjennom flere aktiviteter/idretter. Styrke ved bruk av egen kroppsvekt og av ytre motstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prioritere utholdende styrke</li> </ul> <p>Innføre løfteteknikk. Hurtighet og spenst. Bevegelighet. Innføring av IRONMAN-tester i klubb.</p> <p><b>Skiteknisk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utvikle grunnteknikk i alle variasjoner i sving og i fart Trene og konkurrere så bredt som mulig; Erfaring Introduksjon til hopp. Linje valg og taktikk. Mer bruk av video for den visuelle jobbingen med teknikk.</li> </ul> <p><b>Resultat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Forbedring ved deltagelse på ironman tester</li> <li>Deltakelse på NNM</li> <li>Deltakelse på landsfinale og hovedlandsrenn</li> </ul> <p><b>Løpere som går ut av U16 skal ha tilstrekkelig platform for å gå videre på skigymnas</b></p> | Slalomski<br>Storslalomski<br>SG |

# Skisamlinger høsten

- Levi
  - 12.-20. oktober
  - 15.-24. november
- Kiruna
  - Renn i Desember?
- Narvik
  - November
  - Renn i Desember?