



# Kvam IL

## Ski- og sykkel



# Sportsplan

2016



## Sportsplan ski- og sykkel Kvam IL

---

Denne handlingsplanen er grunnlaget i arbeidet med å ivareta og utvikle et godt, motiverende og miljøskapende treningstilbud for langrenn og sykkel blant utøvere i Kvam IL.

Gruppene ønsker alle barn med grunnleggende ferdigheter velkommen til våre treninger. Treningen vil i de yngste klassene være mye basert på lek, men ettersom utøveren blir eldre preges treningsinnholdet av mer systematisk og spesifikk trening og teknikk.

Tilbudet om flere organiserte treninger ledet av en trener øker gradvis. Vi har tro på at det er viktig at det tilføres noe nytt med økende alder, som fungerer som en motivasjon, som er fysisk positivt og samtidig sosialt stimulerende for den enkelte utøver og treningsgruppen.

Vi skal jobbe med følgende tiltak for å skape mestring, trygghet, og resultat som en breddeklubb.

- Trening
- Skilek i Idrettsparken/vinter
- Sykkeltrening i Idrettsparken sommer/høst
- Variasjon
- Fleksibilitet
- Støtteapparat
- Økonomiske klubbordninger
- Samarbeid med naboklubber

Vi har et ansvar om å ivareta den utøveren som ønsker en satsning på et høyere «nivå»

1. Trening mot et høyere nivå (volum)
2. Spesifikk trening
3. Kompetanse innenfor det riktige nivå
4. Støtteordninger for reiseutgifter

Det skal ligge en øvelsesbank på hjemmesiden til Kvam IL som betegner og illustrerer hvordan vi skal jobbe med våre utøvere på de forskjellige alderssegment.

Egne notater

---



Bakside

---