



**Organisering av treningsgruppene og
sportslig opplegg for sesongen 2019-2020**



Bakgrunn

Drammen Slalåmklubb skal være en hovedaktør for utvikling av alpinidrett i Drammensområdet og skape en betydelig bredde- og konkurranseidrett i vårt lokalmiljø. Klubben tilstreber å ha et tilbud for alle som ønsker å delta i organisert trening innenfor alpinsporten, og legger betydelig vekt på deltagelse i Buskerud Alpin`s (kretsen) samarbeid for utvikling.

Drammen Slalåmklubb utarbeidet i 2011, på basis av skiforbundets utviklingstrapp, en tilpasset utviklingstrapp for DSK som beskriver: aktivitetsmengde på ulike alderstrinn, innholdsbeskrivelse av treningen på alle grupper, samt lærings- og utviklingsmål for utøverne. Dette er et verktøy som danner grunnlag for planlegging og gjennomføring av trening for alle grupper, hvor det er en rød tråd i treningen fra de yngste til de eldste utøverne. Utviklingstrappa omfatter både barmarkstrening og skitrening, og er et langsiktig utviklingsforløp fra første treningsår til toppidrettsnivå.

DSK har også et treningstilbud for U18. Dette for at det skal finnes et reelt lokalt tilbud til utøvere som går over i «FIS-alder», men ikke kan/ønsker å starte på skigymnas. Disse vil følge opplegget til U16, tilpasset individuelt ambisjonsnivå. Drammen Slalåmklubb dekker altså alle trinnene fra første treningsår til og med U18.

Dette dekkes opp av følgende trinn i utviklingstrappa:

- Trinn 1: <10 år «Lek og moro»
Dette dekkes av treningsgruppene Rekrutt 1 og Rekrutt 2, med hovedvekt på lek og moro, med fokus på grunnleggende bevegelseserfaring og mestring.
- Trinn 2: 10-14 år «Lære å trene»
Dette dekkes av aldersgruppene U12 og U14, som har fokus på utvidet bevegelseserfaring og mer grensespesifikk trening.
- Trinn 3: 14-18 år «Trene for å trene»
Dette dekkes av aldersgruppene U14, U16 og U18, som har økt fordypning i alpinidretten, der utøverne motiveres til å ta større ansvar for egen utvikling og innarbeider gode rutiner.

Det sportslige opplegget for sesongen 2019-2020 er som tidligere basert på skiforbundets / klubbens utviklingstrapp, og grunntanken i opplegget vil i all hovedsak være som tidligere år.

Hovedmål uansett gruppe: morsom, utfordrende trening i et trygt og inkluderende miljø, som gir mulighet for god grunnteknisk utvikling.

VÅRT MOTTO:

«FLEST MULIG, BEST MULIG, LENGST MULIG – SKIGLEDE HELE LIVET»

Treningsgrupper for sesongen 2019 – 2020:

Skiskolen:

Skiskolen tilbyr grunnopplæring i skiteknikk som gjør barna klare til å være med på klubbens treningsgrupper.

Treningen er organisert av Haukåsløypa Skiskole og foregår i barnebakken.

Barn som starter på skiskolen registreres automatisk som medlemmer i Drammen Slalåmklubb med mindre de reserverer seg. De kan da delta på skitreningene til Rekrutt 1/U8 resten av sesongen uten ytterligere treningsavgift. Skiskolen gjennomføres slik at barn aktuelle for rekruttering til R1/U8 kan få god tid til å delta i R1/U8 før sesongslutt.

Rekrutt 1 / U8: Barn født 2012 og yngre

Rekrutt 1 / U8 er et tilbud til barn som har gått på skiskole eller innehar tilsvarende ferdigheter (kan kjøre barneheis og kan kjøre kontrollert ned barnebakken) og som ønsker å delta på organisert trening på ski. Treningen vil i hovedsak foregå i barnebakken, men løpere som etter hvert mestrer storbakken, vil også kunne trene litt der.

Barmarkstrening:

Det legges opp til en økt pr. uke, med oppstart primo september / når klubben får tilgang til gymsal etter skolestart.

Skitrening:

Det vil være to økter pr. uke med oppstart så snart det er snø i barnebakken i Haukås. Treningen foregår i barnebakken, med enkelte økter i storbakken.

Det legges opp til morsom, variert og spennende trening, og det fokuseres på mestring i et godt miljø.

Hovedmålet for gruppen:

- Balanse frem/bak (midtbelastet ski)
- Balanse over ytre ski
- Lære seg å bruke knærne
- Lære barna å søke fart (i barnebakken)

Morsomme og uhøytidelige renn som kan være aktuelle: Telenorkarusellen, klubbmesterskap og sonerenn i søndre Buskerud.

Treningsavgift: 3.700kr (2.900 kr uten barmark)

Barn i R1/U8 som har betalt treningsavgift trenger ikke å kjøpe heiskort.

Rekrutt 2 / U10: Barn født 2010-2011

Rekrutt 2 / U10, bygger videre på Rekrutt 1. Det som skiller gruppen fra R1, er ferdigheter og treningsmengde.

Barmarkstrening:

Det legges opp to økter pr. uke med oppstart første uke i september. Barmarkstreningen vil foregå både inne og ute.

Skitrening:

Det vil være to økter med skitrening pr. uke med oppstart så snart det er skiføre i Drammen. I tillegg vil det være mulighet for trening ca. en dag annenhver helg. (Når det ikke er renn eller samlinger) Selv om utviklingsmålene er de samme som for R1, er treningen tilpasset alder og nivå og dermed noe mer kompleks enn for R1.

Hovedmålet for gruppen:

- Balanse frem/bak (midtblastet ski)
- Balanse over ytre ski
- Lære seg å bruke knærne
- Lære barna å søke fart

Morsomme og uhøytidelige renn som kan være aktuelle: Telenorkarusellen, klubbmesterskap og sonerenn i søndre Buskerud.

Treningsavgift: 4.750kr (3.650kr uten barmark)

DSK Skiaktivitet U12 – U18

Dette er et tilbud for barn/ungdom over R2-alder som ønsker et alternativt opplegg til DSK U12 - U18. Treningsopplegget retter seg mot de som ønsker å delta i et treningstilbud på ski, men som ikke i utgangspunktet ønsker å fokusere på deltakelse i renn.

Skitrening: En økt pr. uke, som del av DSK U12-U18. Oppstart når det blir skiforhold i Haukås.

Mulige renn: Renn i Drammen/klubbmesterskap

Treningsavgift: 2.100kr

DSK Para Alpin

Dette er et tilbud til barn med spesielle behov, og drives under mottoet «Idrettsglede og mestring for alle».

Målgruppen er barn med et funksjonsnivå tilsvarende minimum vår R1/U8-gruppe mht. fysisk mestring. Treningene gjennomføres som del av R1/U8.

Trening: En økt pr. uke fra barnebakken i Haukås åpner.

Morsomme og uhøytidelige renn som kan være aktuelle: Telenorkarusellen og klubbmesterskap.

Treningsavgift: 2.100kr

DSK Alpin Masters

Dette er et tilbud til eldre løpere.

Skitrening: En økt pr. uke, samtrening med DSK U14-18. Oppstart så snart det er skiføre i Drammen.

Aktuelle renn: Masters, klubbmesterskap, veteran NM.

Treningsavgift: 2.100kr

Generelt DSK U12-U18

Dette er et tilbud til barn i aldersgruppene U12 til U18 som ønsker å fokusere på alpint som idrett.

Det vil være ulik fordeling av antall løpere i aldersgruppene U12, U14, U16 og U18. For å få et best mulig tilpasset opplegg, vil det bli lagt opp til at løperne i disse gruppene så langt som mulig trener sammen, dog uten å gå på kompromiss med Utviklingstrappen. Dette vil gi løpere en mulighet for å flekse litt mellom gruppene, for i best mulig grad å kunne få et program tilpasset den enkeltes behov.

DSK tilbyr mulighet for deltagelse i et omfattende helårlig barmarks-, ski-, og samlingsprogram. Løperne har gode forutsetninger for å utvikle seg til gode alpinister.

Treningsåret er fra 1. mai til 30. april og inneholder barmarkstrening og skitrening med samlinger og konkurranser.

Under kretssamlinger, Telenorrennet, Hovedlandsrennet og NSF-samlinger er det som hovedregel kretsen/NSF som organiserer trenere.

DSK U 12:

Klasse U 12 (født 2008 og 2009)

Barmarkstrening: To økter pr. uke med oppstart mai og fram til skoleferien. To økter pr. uke etter skolestart i august til ultimo november. I tillegg kommer deltagelse på kretssamlinger. Det gis ut plan for egentrening i sommerferien.

Skitrening: To økter pr. uke i Haukås og Drammen Skisenter, enkelte treninger kan bli lagt til Kongsberg Skisenter. I tillegg kommer:

- I gjennomsnitt ca. en dag pr. helg i vintersesongen (når ikke renn eller samling)
- Kretssamlinger, inkludert fartssamling i januar
- En klubbsamling før jul utenfor Drammen

Vi har som mål å finne fleksible løsninger for de yngste, slik at de får en gradvis tilpasning til økte treningsmengder. Dette er en periode hvor de skal lære å trene og da er det viktig å tilrettelegge for lystbetont og morsom trening, samt å avpasse mengden ut fra den enkelte løpers modenhet og evt. kombinasjon med annen idrettsaktivitet.

Aktuelle renn: Klubbmesterskap, krets- og sonerenn i Buskerud og Bendit Alpinfestival på Ål.

Treningsavgift: 7.000kr (Kretsen fakturerer for arrangementer i deres regi)

DSK U14:

Klasse U 14 (født 2006 og 2007)

Barmarkstrening: To økter pr. uke med oppstart mai og fram til skoleferien. To økter pr. uke etter skolestart i august til ultimo november. I tillegg kommer deltagelse på kretssamlinger. Det gis ut plan for egentrening i sommerferien.

Skitrening: To økter pr. uke i Haukås og Drammen Skisenter, enkelte økter kan bli lagt til Kongsberg Skisenter. I tillegg kommer:

- I gjennomsnitt ca. en dag pr. helg i vintersesongen (når ikke renn eller samling)
- Kretssamlinger, inkludert fartssamling i januar
- En klubbsamling før jul utenfor Drammen

Aktuelle renn: Klubbmesterskap, kvalikrenn Buskerud Skikrets, kretsmesterskap, Telenorlekene og Donald Duck i Hemsedal.

Treningsavgift: 8.000kr (Kretsen fakturerer for arrangementer i deres regi)

Gjennom vårt samarbeid med KIF Alpin kan det i regi av KIF Alpin for spesielt interesserte tilbys:

- En treningsdag pr uke (SSL) i vintersesongen ca 18 kvelder: 1500kr
- Deltagelse i samlingspakke med ca 24 samlingsdøgn: 6000kr
(I forbindelse med helger og skolefri, må dog påregne å være noe borte fra skolen)

DSK U16:

Klasse U 16 (født 2004 og 2005)

Barmarkstrening: To økter pr. uke med oppstart medio mai og fram til skoleferien. To økter pr. uke etter skolestart i august til ultimo november. I tillegg kommer deltagelse på kretssamlinger. Det gis ut plan for egentrening.

Skitrening: To økter pr. uke i Haukås og Drammen Skisenter, enkelte økter kan bli lagt til Kongsberg Skisenter. I tillegg kommer:

- I gjennomsnitt ca. en dag pr. helg i vintersesongen (når ikke renn eller samling)
- Kretssamlinger, inkludert fartssamling i januar
- En klubbsamling før jul utenfor Drammen

Aktuelle renn: Klubbmesterskap, kvalikrenn Buskerud Skikrets, kretsmesterskap, Hovedlandsrennet og Donald Duck i Hemsedal.

Treningsavgift: 8.000kr (Kretsen fakturerer for arrangementer i deres regi)

Gjennom vårt samarbeid med KIF Alpin kan det i regi av KIF Alpin for spesielt interesserte tilbys:

- En treningsdag pr uke (SSL) i vintersesongen ca 18 kvelder: 1500kr
- Deltagelse i samlingspakke med ca 24 samlingsdøgn: 6000kr
(I forbindelse med helger og skolefri, må dog påregne å være noe borte fra skolen)

DSK U18:

Klasse U18 (født 2002 og 2003) og evt eldre ungdommer

Barmarkstrening: To økter pr. uke med oppstart medio mai og fram til skoleferien. To økter pr. uke etter skolestart i august til ultimo november. I tillegg kommer mulighet for deltagelse på kretssamlinger. Det gis ut plan for egentrening.

Skitrening: To økter pr. uke i Haukås og Drammen Skisenter, enkelte økter kan bli lagt til Kongsberg Skisenter. I tillegg kommer:

- I gjennomsnitt ca en dag pr. helg i vintersesongen (når ikke renn eller samling)

- Mulighet for deltagelse på kretssamlinger
- En klubbsamling før jul utenfor Drammen

Aktuelle renn: Etter eget ønske.

Treningsavgift: 7.000kr (Kretsen fakturerer for arrangementer i deres regi)

Øvrig:

Treningstid og sted for de ulike gruppene koordineres så langt det er mulig (ref. Utviklingstrapp), for å underbygge læring, samhold og tilhørighet.

Løperne har mulighet for deltagelse på lavere trinns treninger, når ønskelig.

Treningssted på snø vil være føreavhengig.

Medlemskontingent Drammen Slalåmklubb: kr 300,-

Søskenrabatt: 33% reduksjon i treningsavgift for løper med lavest treningsavgift fra og med søsken nr 2 når søsknene deltar i treningsgruppene DSK U12-18.