

# ORGANISERING AV SKITRENING 2021-22

Hei på dykk. Det er fantastisk at det er så mange ungar som ynskjer å være med i skibakken på onsdagar. Vi ynskjer å lage eit best mogleg tilbod, slik at flest mogleg finn seg til rette.

Slik det ser ut no kjem det til å være eit alpintilbod og eit freeskitilbod. Når det gjeld freeski, så er det Ellen som kjem til å ha med seg ein instruktør. På alpint er vi no fleire involverte. Her kjem Kjetil, Martin, Frode, Morten og underteikna til å dele ansvaret. Litt lenger ned i dokumentet vil de finne grunnleggande informasjon, periodeplan for vinteren, samt ein øktplan som enkelt beskriver organisering og hovudinnhald i øktene.

Informasjon knytt til freeski vil de frå onsdag 19.1 få i ein eigen kanal av Ellen. Vidare informasjon her er knytt til alpint.

## INFORMASJON

- Treninga er for alle frå 3. klasse til og med 10. klasse.
- Klokkeslett for trening er 18:00-19:30
- Det er ikkje påmelding til kvar økt, men det er ynskjeleg at de er ganske konsekvente, samt at de møter i god tid.
- Føresette er hjarteleg velkomne til å være til stades i bakken eller i varmestova.
- All aktivitet i bakken er i regi av idrettslaget, altså må alle være medlem i Hafslø IL. Dette gjer du på Hafslø IL si heimeside, og det er viktig da det har med forsikring å gjere.
- All aktivitet i bakken er organisert. Unntaket er om du er med eller er føresett. Altså må du følgje organiseringa til alpint eller freeski.
- I tillegg til den organiserte aktiviteten vil det være rom for andre å øve på heiskøyring. Kanskje du eller barnet ditt treng litt ekstra trening på dette, da kan de øve litt mellom dei som er på trening.
- Ved spørsmål kontakt Lars Olav, tlf. 97592038

## PERIODEPLAN

Dato	Notat
19.1	Vanleg trening med tredeling. Unntaket er om det lavar ned med snø, eller at føresetnadene endrar seg. Da kan det hende at vi endrar på organiseringa.
26,1	
2.2	
9.2	
16.2	
<b>Vinterferie (Eigenaktivitet)</b>	
2.3	Vanleg trening med tredeling. Unntaket er om det lavar ned med snø, eller at føresetnadene endrar seg. Da kan det hende at vi endrar på organiseringa.
9.3	
16.3	
23.3	<b>Klubbmeisterkap!</b> Her kjem det til å bli eit samansett meisterskap innanfor ulike stilartar.
30.3	Vanleg trening med tredeling. Eller inndeling etter ynskje. Dette vurderast etter klubbmeisterskapet
6.4	
8.4. (fredag)	<b>Afterski</b> med disko og snacks.
<b>Påskeferie (Eigenaktivitet)</b>	

# ØKTPLAN

Vi kjem til å gjennomføre dei fleste øktene med ei tredeleing. Alle skal innom dei ulike hovudområda. Det generelle fokuset vil være aktivisering, motivering og individualisering. Ved å ha ei slik tredeling håpar vi og å ivareta variasjon progresjon på dei ulike gruppene.

