

Virksomhetsplan for Sportskomiteen 2008

Sportslig Virksomhet

Rekrutter (utviklingstrappen trinn 1)

Drive rekruttering til klubben med rekruttkurs på våren for både barn og foreldre, med mål om å rekruttere o-familier og med vekt også på lek og moro. Arrangere trening en gang i uken gjennom hele sesongen for både de nye og viderekomne rekruttene, oppfølging på rekruttløp vår og høst, samt stimulere til deltakelse i terminfestede løp. Arrangere egen rekrutt-o-leir en augusthelg med ulike treningsøkter, eventuell deltakelse på et "ordentlig" o-løp, samt mange sosiale og morsomme aktiviteter. Ungdommene inviteres også til å delta på leiren samt til å bidra med oppfølging/"skygging" av rekruttene. Følge opp rekruttene til de er integrert i ungdomsmiljøet i samarbeid med ungdomsleder.

Ungdommer (utviklingstrappen trinn 2 + 3)

Følge opp ungdommene videre etter rekruttstadiet, med vekt på det orienteringstekniske og det sosiale. I samarbeid med rekruttkomiteen, arbeide for å få til en enda bedre overgangsordning mellom rekruttvirksomhet og ungdomsvirksomhet. Stimulere til deltakelse på løp og stafetter, forebygge frafall fra idretten og forberede ungdommene fysisk og o-teknisk på opprykk til juniorklassene. Arrangere en hovedtrening i uken som er tilrettelagt for ungdommene, og følge opp ungdommene på o-tekniske klubbtreninger og løp. Dra nytte av juniorenes erfaringer, og trekker juniorer og veteraner med på o-teknisk oppfølging av ungdommer. Tilbud om personlig treningsveiledning for motiverte løpere på trinn 3. Samarbeide med andre klubber i nærmiljøet og deres ungdomsvirksomhet, og invitere til deltagelse på Tyrving's treninger.

Mål: Skape et attraktivt, inkluderende og stimulerende o-treningsmiljø. Utvikle ungdommenes o-tekniske ferdigheter til et nivå som kan gi topp 10 plasseringer i Hovedløpet, og bidra til at hver enkelt får drive orientering på sitt ambisjonsnivå. Være blant de største ungdomsklubbene i landet når det gjelder bredde.

Juniorer (utviklingstrappen trinn 4 +)

Tilbud om personlig oppfølging til de som ønsker det og viser vilje til å satse på orientering. Enten i form av personlig trener, en eller flere juniortrenere eller samtalegruppe ledet av en ressursperson i klubben. Dra nytte av seniorennes erfaringer i juniorarbeidet, og trekke seniorenne med på oppfølging av juniorene. Treninger med høy kvalitet for alle, og minst en o-teknisk trening i uken i forbindelse med klubbens hovedtrening. Større vekt på det fysiske og orienteringstekniske, men fortsatt prioritering av det sosiale. Invitere til samarbeid med andre klubber i nærmiljøet. Satsing på de som har ambisjoner og selv ønsker å satse på orientering, inkludert økonomisk støtte. Godt samlingstilbud med høy kvalitet, rettet mot de konkurransene det satses på. Opplegget og tilbudet bør være så godt at det er naturlig for juniorer i Oslo-vest å komme til Tyrving.

Mål: Å være blant de største og beste juniorklubbene i landet.

Seniorer

Tilbud om personlig oppfølging til de beste seniorenne og treninger med høy kvalitet for alle. Legge til rette for personlig utvikling, og kunne tilby økonomisk støtte til de som viser vilje til å satse og som kan vise til resultater. Vekt på det fysiske og orienteringstekniske, men også ivaretagelse av det sosiale. Godt samlingstilbud med høy kvalitet, rettet mot de konkurransene det satses på. Opplegget og tilbudet bør være så godt at det er naturlig for innflyttere til Oslo-området å komme til Tyrving.

Mål: Bygge opp en elitestall rundt de løperne vi har i dag, og beholde løperne i klubben. Etablere oss blant de tre beste seniorklubbene i Norge.

Veteraner

Tilbud om trening med høy kvalitet for alle. Skape og vedlikeholde et inkluderende miljø for tidligere aktive o-løpere, nye veteraner og o-foreldre. Stimulere til deltakelse på løp og stafetter. Bredt og fleksibelt treningstilbud.

Konkrete mål for 2008

Ungdommer

| <i>Arrangement</i> | <i>Breddemål</i> | <i>Resultatmål</i> |
|--------------------|--|----------------------------|
| TIOmila | 2 ungdomslag | 1.laget < 50 |
| Unionsmatchen | 10 ungdomsløpere med poeng i kvalifiseringen | Kvalifisere 3 løpere |
| Norsk-O-Festival | 30 ungdomsløpere/rekrutter, 4 ungdomslag | |
| Hovedløpet | 10 ungdomsløpere | Topp ti > 2, topp tjue > 4 |
| KM stafett | 4 ungdomslag | Medaljer > 1 |

Juniorer

| <i>Arrangement</i> | <i>Breddemål</i> | <i>Resultatmål</i> |
|--------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| NM ultralang | 6 juniorløpere | Medaljer > 2, gull > 1 |
| NM sprint | 6 juniorløpere til A-finale | Medaljer > 2, gull > 1 |
| Junior VM | 3 juniorløpere kvalifisert | Topp ti > 3, medaljer > 1 |
| NM mellom | 12 juniorløpere | Topp 10 > 4, medaljer > 2, gull > 1 |
| NM lang | 10 juniorløpere | Topp 10 > 4, medaljer > 2, gull > 1 |
| NM natt | 8 juniorløpere | Topp 10 > 4, medaljer > 2, gull > 1 |
| NM stafett | 6 juniorlag | Medaljer > 2, gull > 1 |
| Norgescupen | 12 juniorløpere med poeng | Topp ti > 5, topp tre > 2, seire > 1 |

Seniorer

| <i>Arrangement</i> | <i>Breddemål</i> | <i>Resultatmål</i> |
|--------------------|-----------------------------|---|
| TIOmila | 2 herrelag, 2 damelag | Herrer < 20, damer: < 20 |
| Jukola | 3 herrelag, 2 damelag | Herrer < 20, damer: < 20 |
| NM sprint | 6 seniorløpere til A-finale | Topp 10 > 4, medaljer > 2, gull > 1 |
| Norsk-O-Festival | 3 herrelag, 2 damelag | Herrer: seier, damer < 3 |
| VM | 6 seniorløpere kvalifisert | Topp ti > 3, medaljer > 2, gull > 1 |
| KM stafett | 6 herrelag, 2 damelag | Herrer: seier, damer: seier |
| NM ultralang | 8 seniorløpere | Topp 10 > 4, medaljer > 2, gull > 1 |
| NM mellom | 15 seniorløpere | Finale > 6, topp ti > 4, medaljer > 2, gull > 1 |
| NM lang | 10 seniorløpere | Topp 10 > 4, medaljer > 2, gull > 1 |
| NM natt | 10 seniorløpere | Topp 10 > 4, medaljer > 2, gull > 1 |
| NM stafett | 5 herrelag, 3 damelag | Herrer: seier, damer: medalje |
| Norgescupen | 15 seniorløpere med poeng | Topp femti > 7, topp tjue > 4, topp ti > 3 |

Bredde

| <i>Arrangement</i> | <i>Breddemål</i> | <i>Resultatmål</i> |
|--------------------|------------------|---|
| 15stafetten | 5 lag | 1.laget: seier, 2.laget < 8, 3.laget: topp tjue |
| Norsk-O-Festival | Deltakere > 114 | |
| 25manna | 2 lag | 1.laget < 23, 2.laget: 150 beste |

Elite

Kortsiktige mål

Bygge opp et elitemiljø rundt dagens Tyrvingløpere, med spesiell fokus på utvikling av juniorene. Klubben skal tilrettelegge aktivitetene slik at spesielt satsningsvillige og talentfulle utøvere kan utvikle seg mot yttergrensen av sitt potensiale. De ekstrakostnadene en slik satsing medfører dekkes gjennom sportskomiteens budsjett. Det opprettes en "nullgruppe" (elitegruppe) bestående av løpere som har mulighet for å kvalifisere seg for internasjonale mesterskap, der målet er at klubben skal dekke de fleste kostnadene til konkurranser, samlinger og treninger. For juniorer og yngre seniorer opprettes det en elitegruppe, der de som viser satsingsvilje og som kan vise til gode resultater nasjonalt blir tilbudt plass. Alle eliteløperne i ovennevnte grupper undertegner en eliteavtale med klubben, der både klubb og utøver skriver under på nærmere bestemte forpliktelser.

Det er et mål at en eller flere Tyrvingløpere skal være med i NOFs grupper, på representasjonslag eller ta medalje i NM for junior og senior. Samtidig skal disse eliteløperne bidra på en positiv måte i klubbmiljøet og fremme orientering som idrett i vårt nærmiljø.

Orientering er også en lagidrett og det er et mål at Tyrving skal ha et sterkt og konkurransedyktig stafettlag i alle store stafetter, nasjonalt og internasjonalt. Klubben skal jevnlig forsvare en plass blant de tre beste norske klubbene, både på herre- og damesiden, for seniorer og juniorer.

Det skal arbeides for økt rekruttering av etablerte løpere, først og fremst ved å ha et så godt sportslig tilbud at Tyrving blir et naturlig valg for innflyttere til Oslo-området. Vi ønsker flere løpere på alle nivåer, da bredde anses som minst like viktig som eliteløpere for et stabilt godt treningsmiljø.

Langsiktige mål

Bygge opp en sterk elitestall på linje med de etablerte eliteklubbene i Norge. Bygge opp en stafettkultur i klubben og kjempe i toppen i de store nasjonale og internasjonale stafettene. Ha individuelle løpere på internasjonalt nivå og i norgestoppen, samt bygge opp en vinnerkultur i klubben. Seier i **10mila 2010!**

Bredde

Kortsiktige mål

Bli den sterkeste breddeklubben i Norge på alle nivåer (rekrutter, ungdommer, juniorer, seniorer og veteraner). Forsvare en topp-plassering i de store breddestafettene (15stafetten og 25manna), og stille flere lag i alle store stafetter, nasjonalt og internasjonalt. Største klubb på alle større arrangementer i Norge.

Langsiktige mål

Bygge opp en bredde på linje med de store breddeklubbene i Sverige og Finland. Seier i 15stafetten og 25manna.

Trening

Kortsiktige mål

Klubben skal opprettholde et godt og variert aktivitetsnivå (tilbud om 2-3 treninger i uken) hele året. Treningene for ungdommer, juniorer og seniorer planlegges av trenerteamet i fellesskap. Det legges særlig vekt på aldersgruppen opp til 25 år (ungdoms- og juniorgruppen, samt de yngre seniorene), men treningene skal legges opp slik at det er et bra tilbud også for alle andre medlemmer i klubben som ønsker å delta. Det skal bestrebes å ha treninger med høy kvalitet. Det er et mål å få flere jevnlig på trening.

I vinterhalvåret bør treningstilbudet prioritere høyintensitetsøkter, men også være fleksibelt slik at flest mulig kan delta. Om sommeren bør treningen i hovedsak fokusere på det o-tekniske, men også med fysiske fellestreninger.

Det er et mål å bygge opp et godt samarbeid som kan gi klubbens løpere et enda bedre treningstilbud. Samarbeid mellom de ulike aldersgruppene i klubben vektlegges for å bedre det sosiale samholdet. Det skal legges vekt på samarbeid mellom rekruttkomiteen og sportskomiteen (ved ungdomsgruppa) om treninger og samlinger for de yngre, slik at løperne fra rekruttgruppen integreres i det øvrige klubbmiljøet på en naturlig måte. Flere av klubbens erfarne løpere skal mobiliseres for å veilede løpere på lavere trinn i utviklingstrappen.

Langsiktige mål

Bygge videre på det treningstilbudet vi har i dag med mål om å øke kvaliteten ytterligere. Innarbeide rutiner og retningslinjer som kan følges i årene som kommer, slik at kontinuiteten opprettholdes. Ivareta den kompetansen vi i dag har, stimulere til at flere skaffer seg trenerkompetanse og bringe kompetansen videre til kommende generasjoner. Tyrving skal gi et treningstilbud som reflekterer beste praksis i norsk o-idrett.

Samlinger

Klubben skal videreutvikle det samlingstilbudet vi har i dag, slik at vi har det beste samlingstilbudet innen orientering. Klubben skal opprettholde tilbudet med treningssamlinger i grunntreningsperioden, påskesamling med vekt på o-teknisk trening, klubbsamling i vårsesongen, rekrutt-/ungdomssamling i august og samlinger i løpet av sesongen rettet mot prioriterte konkurranser.

Oppfølging

Rekrutter

Rekrutteringen drives av rekruttkomiteen, ved at det holdes 1-2 rekruttkurs i året og deretter ved at rekruttene følges opp på rekruttløp og egne treninger. Andreårs- og tredjeårs rekrutter følges opp av en gruppe underlagt rekruttkomiteen.

Ungdom

Ungdomsgruppene sportslige opplegg ledes av klubbens ungdomstrener(e). Den sosiale biten drives best av ungdommene selv, med noe støtte og tilrettelegging fra klubben. Ungdommene på trinn 3 i utviklingstrappen får oppfølging av klubbens trenerressurser på treninger og samlinger.

Juniorer

Alle juniorene skal få oppfølging av 1-2 juniortrenere. De som ønsker tett personlig oppfølging skal få tilbud om det. Alle juniorene skal få tilbud om o-teknisk oppfølging på treninger og samlinger. 16 åringene integreres i juniorgruppa når det gjelder oppfølging.

Seniorer

Alle seniorer som viser vilje til å satse og kan vise til resultater, skal ha en personlig trener med bra o-teknisk erfaring og gjerne også kompetanse innen fysisk og mental trening, hvis de ønsker det. Seniorer som kvalifiserer seg for NOFs grupper får dessuten oppfølging gjennom landslagstrener, men kan også få oppfølging gjennom klubbens ressurspersoner hvis de ønsker det.