

KONKURRANSESATSING 13/15

- ET TILBUD TIL 13-15 ÅRINGER I RYE, SOM ØNSKER Å SATSE PÅ SYKLING

BAKGRUNN OG TILSTANDSBESKRIVELSE

Vi har flere gutter og jenter i 13-15 års alderen som er ivrige og finke til å sykle. Mange hevder seg svært godt innenfor sin aldersklasse nasjonalt. Mange i denne aldersgruppen er også ivrige langrennsløpere, og har ennå ikke valgt sin hovedidrett. Rye har ingen planmessig oppfølging av denne gruppen i dag, og har et begrenset tilbud til de som vil satse litt ekstra.

MÅLSETTINGFOR KONKURRANSESATSINGEN

- Skape et sosialt treningsmiljø i klubben for denne aldersgruppen
- Legge til rette for at rytterne utvikler individuelle ferdigheter innenfor utholdenhet og sykkelteknikk
- Rytterne får overordnet kunnskap og gode vaner om treningsplanlegging, kosthold og gjennomføring av konkurranser
- Gi en god basis for de som ønsker å fortsette som Ryes satsningsryttere fra de er 15/16 år til U23

Satsingen skal ikke begrense muligheten for å satse på annen idrett, for eksempel langrenn vinterstid.

RESULTATINDIKATORER

- Vi har flere 13/14 åringer i klubben på topp 10 sammenlagt i Nissancup i 2010 og 2011 enn i 2008 og 2009
- Vi har bedre sammenlagresultater i Norgescupen for 15/16 i 2011 og 2012 enn i 2008 og 2009

MÅLGRUPPE

Satsingen retter seg mot ryttere i Rye som har lyst til å trene og utvikle seg mer i sykling enn det som det ordinære¹ tilbudet gir mulighet for.

- Fokus er aldersgruppen 13-15 år. Om det er spesielt ivrige 12-åringer, eller 16 åringer som ikke har tatt steget helt opp i Ryes satsningsgruppe, er det åpent for disse også
- Både gutter og jenter.
- Terreng er fokus, men det vil også være åpent for landeveisryttere.
- Er i utgangspunktet bare for klubbens medlemmer, men ryttere fra andre klubber kan inviteres til enkelte samlinger og treninger for å skape et miljø på tvers.

Målgruppen skal fortsatt være en del av hele miljøet i aldersgruppen, men det legges til rette for at de skal få noe mer individuell og planmessig oppfølging enn hva vi har hatt i dag.

HVILKE RYTTERE KAN DELTA?

Dette er et åpent tilbud for alle som satser mer enn snittet på sykling. Kvalifisering skjer ved innsats og vilje - ikke prestasjoner.

TILTAK/HANDLINGSPLAN

¹ 1-2 treningsdager i uken + rolig helgetur

OPPSTARTSTILTAK

- Vedtak i styret i Rye-BU
- Sjekke interessen i løpet av sen høst / tidlig vinter
- Organisere konkurransesatsingen
- Kick-off før påske

FORSLAG TIL GJENNOMGÅENDE TILTAK

De fleste aktivitetene/tiltakene nedenfor retter seg mot hele aldersgruppen uavhengig om de satser eller ikke. Dette for å bygge et godt miljø på tvers av ambisjoner.

- En endags nærsamling høst og en vinter
- Treningssamling like før eller etter påske i sør Norge, Sverige eller Danmark
- Fast lørdagstrening på sykkel med resten av Rye inntil snøen kommer.
- 1 utesykling/spinning på ukedager gjennom vinterseasonen. For de som ikke driver med annen idrett i tillegg, anbefales det å delta på alle Ryes organiserte treningstilbud gjennom vinteren i tillegg til egentrening.
- Felles reise, forberedelse og opphold på utvalgte Norges cup terreng

Ekstratilbud for satsningsgruppen:

- En ekstra treningsdag eksklusivt for denne gruppen gjennom sesongen
- Noe treningsoppfølging.

ORGANISERING

Oppmann for terreng (eller oppmann for deler av terreng om denne jobben blir aldersdelt) er ansvarlig for konkurransesatsingen 13-15 år. Oppmannen sitter i styret i barne- og ungdomsgruppa i Rye. I tillegg til oppmannen er treningskoordinatoren og treneren sentrale roller for å få tilbudet til å fungere.

Permanent rolle	Forslag til navn
Oppmann Leder og koordinerer arbeidet. Sørger for at de rullerede rollene besettes. Utarbeider budsjett. Avholder foreldre- og utøvermøter og informerer internt i Rye om opplegget. Sitter i styret i BU.	
Treningskoordinator Ansvarlig for å lage utkast sesongplan med satsningsritt, samlinger og treningsopplegg samt gjennomføringsplaner for de enkelte treningene. Gjøres i samarbeid med trener og oppmann.	Runar Moseby
Trener Gjennomfører treningene. Gir individuell tilbakemelding til ryttere. Bistår på samlinger og enkelte ritt.	Askild Vatnbakk Larsen

Rollene nedenfor går på rundgang fra arrangement til arrangement. De må fylles av foreldre til de aktive barna, og alle foreldre må bidra. Det vil ikke alltid være behov for å fylle alle rollene, og omfanget vil variere. Dette må også koordineres/samkjøres med satsningsgruppen i Rye (15 år til U23) da vi er på mange av de samme rittene.

Rullerende roller

Samlingsleder

Planlegger gjennomføring av samling, tar imot påmelding, bestiller eventuelt lokaler/overnatting og håndterer annet praktisk. Planlegges sammen med trener og treningskoordinator. Gjennomføres med hjelp fra andre foreldre ved behov.

Ritt koordinator

Koordinerer transport, bestiller overnatting, utfører arenarigging

Rullerende roller

(Rye-telt) og eventuelt påmelding. Trekker på andre foreldre i gruppen i den grad det er nødvendig.

Informasjon/presse

Skriver nyheter på Ryes nettside etter samlinger, ritt og annet. Ved spesielle anledninger sendes pressemeldinger til sykkelnettsteder og lokalaviser.

FINANSIERING

Det betales bare ordinær treningsavgift for treningene inkl ekstra treningsdag. Kostnader til samlinger blir en kombinasjon av egenandel og støtte fra klubben.

KONKURRANSESATSINGEN OMFATTER IKKE

Sponsing.