

## ÅLEN IL, Orienteringsgruppa

### SPORTSPLAN

#### INNLEDNING

Ålen IL er en breddeklubb som skal gi et tilbud som er tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner. Orienteringsgruppa har som målsetting å gi et aktivitetstilbud til alle aldersgrupper, men spesielt barn, unge og barnefamilier. Vi ønsker at mange barn og unge i alderen 5-19 år skal delta på orienteringsaktiviteter. Klubben skal være inkluderende, skape trivsel, og det skal være trygt og artugt for den enkelte å delta på våre o-aktiviteter. Idrettslagets verdiord – spenstig, trygt og artugt (STA) – ønsker vi å leve opp til. Den fine og varierte naturen skal være en arena for utvikling av trygghet i form av å forstå og kunne bruke kart og kompass.

Sportsplanen skal gi ledere, instruktører, utøvere og foreldre ledetråder og retningslinjer i treningsarbeidet for barn og unge. I tillegg skal den gi retningslinjer for det sportslige ambisjonsnivå.

#### SPORTSPLAN NYBEGYNNERE

Nybegynnere kan være i alle aldre, og er hovedsakelig personer som ikke har vært med på orientering før. Vi vet at mange spesielt de yngste, ønsker årlig oppfrisking og videreutvikling.

Dette behovet skal vi møte ved å hver vår tilby nybegynnerkurs for denne målgruppen, hvor vi vektlegger enkle ting som farger og symboler på kartet, kompass, EKT og vegvalg tilpasset de ulike aldersgrupper og nivå. Gruppen deles opp ved behov. Teorien prøves også ut i praksis.

På O-løpene utover vår og sommer setter vi opp personer som skal følge opp disse nybegynnerne, med instruksjon, hjelp og veiledning, der det er behov.

#### SPORTSPLAN REKRUTTER

Rekrutter regnes for de som har vært gjennom nybegynnerstadiet og som ønsker å utvikle seg videre som o-løpere. Vi definerer denne gruppen i alderen 10-20 år.

I 2010 tilbyr vi instruksjon fra en ansvarlig på treningsløpene for å bidra til videreutvikling av orienteringsinteressen og ferdigheter med tanke på å delta mer på klubblop, NØ-karusell-løp, nasjonale løp i Døla-uka, Kretsmesterskap og Midt-Norsk Mesterskap og NM. Instruksjonen på treningsløpene skal gi utøvere motivasjon til å videre utvikle orienteringsferdighetene.

#### SPORTSPLAN BREDDEN

Bredden defineres her som alle som deltar på en eller annen form for orienteringsaktivitet. Vi ønsker å tilby et bredt spekter av aktiviteter, som treningsløp, turorientering, Skolesprint, Fjell-O og sommertrim. Tilbudet skal være for alle aldre og nivå og alle skal føle seg velkommen og trives. Vi vektlegger det sosiale på alle våre aktiviteter, og at konkurransene skal være artige.

Aktivitet	Kjennetegn	Breddemål	Konk.mål	Måloppnåelse.
Treningsløp arr. Ålen I.L.	3-4 ulike o-løyper, tidtaking, rangering >13 år	Snitt på 50 løpere	4 løp eller mer gir utmerkelse.	Mål oppnådd.( Snitt på 40 deltagere).
Turorientering	5 runder, taes når du vil, ikke tidtaking	Nærme oss 100 delt.	Merker og diplom for antall poster	Mål oppnådd. (64 deltagere.)
Skolesprint 8.juni	o-løp for 5 -7 kl. Hov skole, veiledning, tidtaking	Alle elevene med	Intern konkurranse.	Mål oppnådd. (66 elever deltok)
Sommertrim	9 turmål, trimkasser hvor navn noteres	5000 not., 1000 delt.	Intern konkurranse på antall	Mål oppnådd. (3829 noteringer).
Fjell-O	Fjell-o-løp som vi selv arrangerer	100 arrangører. 50 delt.	Løpere som kjemper i tet i klassene	Mål oppnådd. (70 lokale deltagere. Bra teknisk arrangement.)
Treningsløp i Haldalen	3-4 ulike o-løyper, tidtaking, rangering >13 år	Motivere flere å bygge til å delta i Haldalen	Motivere utøvere til å erfare nytt terreng.	Mål ikke nådd (2-3 deltakere fra Ålen)
Karusell-løp og nasjonale løp	Terminfestede løp i Midt-Norge. ( NØ-karusell, Døla-uka, KM og Midt-Norsk og NM)	Skape et motiverende miljø slik at nye utøvere vil delta i større løp.	Gi utøvere mulighet til å ta nye steg i sin utvikling som o-løpere.	Mål ikke oppnådd.(5 deltok i døla-uka. Lag på o-stafesten. Ingen på KM.)