

Sportslig plan Hellerud VGS



Innholdet i den sportslige aktiviteten i tilbudet skal være lystbetont, deltagerne skal oppleve lyst og glede over og delta.

Aktivitet på is skal bære preg av utvikling av individuelle ferdigheter, ulike momenter kommer frem i årshjulet, det vektlegges individuelle øvelser som er kamp-relaterte.

Aktivitet i fys treningen gjennomføres i samarbeid med den enkeltes klubb, fystreningen i skolesammenheng skal henge sammen med deltagerens klubbhverdag.

Alle deltagere skal føre treningsdagbok for ukens 7 dager gjennom hele skoleåret, all aktivitet med klubb og skole skal nedtegnes i treningsdagboken. Treningsdagboken er sentralt i vurderingen og karaktersettingen til den enkelte utøver.

Det gjennomføres kartlegging av "Kosthold-Søvn-Hvile-Belastning" Resultatet av dette og endringer kartlegges og utvikles i samarbeid med skolens helsesykepleier og skolepsykolog.

Det er utarbeidet læreplan med vurderingskriterier for tilbudet, elevene blir vurdert ut ifra den utviklingen de har underveis samlet sett på is- og fysøker.

Skolens trenere deltar på NIHF sine seminarer, kurs og samlinger for og få impulser til hva som vektlegges fra forbundet sin side med tanke på innhold i treningsaktivitetene også ut ifra hva som "trender" i et internasjonalt perspektiv.

Måned	Uke	Innhold
September	35 - 39	<p>Isøker:</p> <ul style="list-style-type: none">- Skøytetekniske øvelser- Face, escape- Åpne hofter <p>Fysøker:</p> <ul style="list-style-type: none">- Følge program utarbeidet av egen klubb- Sirkeltrening, mage/rygg <p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none">- Føre treningsdagbok- Planlegge kosthold generelt

Oktober	40 - 44	<p>Høstferie uke 40</p> <p>Isøker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relasjoner med puck - Tekniske øvelser med puck - Orientering med puck <p>Fysøker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legge opp fysøker i forhold til kampbelastning - Følge program utarbeidet av egen klubb <p>Teori: - Føre treningsdagbok</p> <p>- Planlegge kosthold i forbindelse med kamper</p>
November	44 - 48	<p>Isøker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skuddøvelser, hvordan score - Bevegelser for og få bedre skudd <p>Fysøker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rehab VS Styrke <p>Teori: - Føre treningsdagbok</p>
Desember	49 - 52	<p>Isøker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utvikle spilleforståelse i kamp situasjoner. <p>Fysøker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Følge program fra egen klubb <p>Teori: - Føre treningsdagbok</p>

Januar	1 - 4	<p>Isøker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taktiske valg med puck. <p>Fysøker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opprettholde styrke <p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Føre treningsdagbok - Kosthold, søvn, hvile, belastning. - Fagdag med ovennevnte som sentralt tema, føre oversikt over dette gjennom 1 uke.
Februar	5 - 9	<p>Vinterferie uke 8</p> <p>Isøker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spillsekvenser, spilleforståelse i kampsituasjoner, ta gode valg. <p>Fysøker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fysiske aktiviteter hvor det kåres vinner
Mars	10 - 13	<p>Isøker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sluttspillperiode for de fleste, hovedvekt på rehab. <p>Fysøker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oppbyggende aktiviteter, mye rehab og klargjøre for sluttspillkamper
April	14 - 18	<p>Påskeferie uke 16</p> <p>Off ice periode, ballspilløker, styrke og ulike fysisk aktivitet.</p>
Mai	18 - 22	<p>Off ice periode, ballspilløker, styrke og ulike fysisk aktivitet.</p>
Juni	23 - 27	<p>Off ice periode, ballspilløker, styrke og ulike fysisk aktivitet. Sykkeltur</p>