

STAFETTER

Deltagande i stafetter är viktigt för att skapa gemenskap inom klubben samt att representera klubben utåt med gott deltagande, därför är det viktigt att regelbundet delta i olika stafetter. Klubbens inställning är att individuell skicklighet kombinerat med bra laganda ger de bästa förutsättningarna för att lyckas i en stafett.

Som ett stöd för aktiva och ledare finns följande riktlinjer framtagna.

Riktlinjer för olika åldrar.

- 10 år I dessa åldrar finns inte målsättningen att springa stafetter. Om det finns ungdomar under 10 år som är mogna för deltagande i stafett kan de få delta i mån av plats i laget. Dock endast på stafetter på hemmaplan. Inga toppade lag får förekomma.

- 11-12 år I denna ålder vill vi att våra ungdomar skall delta på så väl individuella tävlingar som stafetter främst på hemmaplan. Förutsättning är att de är mogna att springa stafetter. Inga toppade lag får förekomma. På bortastafetter är det endast på 25-manna, Ungdomens 10-mila, Bacho-cup och 10-mila som DH 11-12 har möjlighet att kvalificera sig. För deltagande på dessa stafetter krävs att vuxen medföljer exempelvis förälder, kompis förälder, ledare, syskon (minst 18år) som tar vuxenansvar.

- 13-16 år I denna ålder vill vi att våra ungdomar skall fastna för orientering. De erbjuds nu stafettresor i nästa lika stora omfattning som 17-34 åringar. För duktiga 16 –åringar är det lämpligt att ge erfarenhet i seniorkavlar genom att låta dessa seniordebutera på lämplig stafett och sträcka. Vid behov kan även 16 åringar komplettera i juniorlag.

- 17-20 år I denna ålder går oftast skiljelinjen mellan elitsatsning och motionsorientande. Båda grupperna är lika viktiga för klubbens utveckling så även de som inte elitsatsar bör ges möjlighet att delta på flertalet stafettresor. För dessa stafettresor kan finnas krav gällande tränings och tävlingsflit. Vid SM-kavlar och Jukola finns specifika kvalificeringskrav angivna.

- 21 –34 år Regelbundet deltagande i olika stafetter är önskvärt. På 10-mila, DM- och 25-manna förväntas alla delta. Deltagande på övriga stafetter är beroende av målsättning för året och uttalat intresse.

- 35 år- DH 35- som håller seniornivå resultatmässigt betraktas som seniorer och konkurrerar om platser i seniorlag med samma förutsättningar. Övriga DH 35- utgör en viktig grupp i klubben. Önskvärt är deltagande i flertalet DH 35- klasser på hemmastafetter. I synnerhet på DM-stafetten Vid bortastafetter t.ex 25-manna och 10 mila är DH 35- löpare en viktig pelare i laget.

Målsättningar:

För ungdomar –20 år har klubben inga kvalitetsmål angivna.

Däremot kan kvantitetsmål vara relevanta exempelvis ställa upp med flera lag på olika stafetter.

För vår seniorverksamhet är nuvarande målsättning att såväl på dam som herrsidan hålla en standard som motsvarar max 115% av segrartiden på 10-mila, vilket kan liknas med en placering mellan 60-90. Målet är att ställa upp med ett damlag och ett herrlag på 10-mila samt ett lag på 25-manna.

LÖPAREN

För många är stafetter viktiga, kanske till och med det som man satsar mest på.

Att som individuell idrottare emellanåt bli en lagidrottare är en annorlunda situation.

Av den anledningen finns dessa riktlinjer framtagna.

- Eventuella önskemål om laguppställning lämnas tillsammans med motivering till uttagningskommittén eller tränaren i god tid innan tävlingen.
- Intresseanmälan/accepterande av uttagning till laget innebär accepterande av laguttagning oavsett sträcka, lag, reservplats eller liknande.
- Vid uttagning som reserv kan det innebära att följa med utan att få springa. Framst aktuellt vid större stafetter så som 10-mila, 25-manna, Jukola eller SM-stafett.
- Under hela stafettens förlopp skall man agera för lagets bästa och efter de direktiv som ges av coacher och övriga ledare.
- I största mån i förhållande till egna insatsen skall man heja på de lagkamrater som representerar klubben.
- I möjligaste mån medverka på de stafetter som klubben fastställt för året.
- Gärna ge lagkamrater beröm offentligt medan man kan ge konstruktiv kritik enskilt och med eftertanke

De som erhåller ekonomiska bidrag för resor, logi, läger och anmälningsavgifter, normalt 5000-15 000 kr/år, förväntas ställa upp på stafetter som prioriteras av klubben.

För löpare på elitnivå (främst seniorer) skall stafettdeltagande planeras så att egna elitsatsningen inte blir lidande.

Kvalificeringskrav i nuläget.

SM-stafetten:

För att få delta i SM-stafetten skall laget ha kapacitet att inte tappa mer än max. 2 min per kilometer. Detta omsatt i rankingpoäng: DH 21 snitt 17,0 DH 20 snitt 32,0

FÖRÄLDERN:

När dottern/sonen skall springa en orienteringsstafett blir den individuella idrotten en lagidrott. Detta innebär bland annat att lagets bästa sätts före individens bästa.

Uttagningskommittén och tränaren som beslutar om laguttagning efter bästa förmåga

eventuella synpunkter på laguttagning bör undvikas. Om det ändå anses nödvändigt skall det framföras enskilt till ansvarig laguttagare i god tid innan stafetten.

LEDAREN:

(lagledaren/coachen/ UK /tränaren)

1: Laguttagning.

Normalt är de flesta laguttagningar ganska givna och kräver liten tidsinsats.

I de fall där laguttagning kräver noggrant övervägande skall kompletta resultat ligga till grund och följande riktlinjer bör gälla.

Vid likvärdiga resultat kan följande aspekter spela in i laguttagningen (ej i rangordning)

- Resultat närmast i tiden (normalt sista månaden) väger tyngre.
- Bra resultat i större sammanhang väger tyngre än i småtävlingar.
- Bra stafettinsatser och /eller bra lopp tidigare på motsvarande sträckor är värdefullt
- Flitigt tävlande och tränande är positivt.
- Ålder: Den som är yngre och har mest ol- framtid kan av denna anledning gå före. (Gäller normalt i åldern 17-25 år)

Vid osäkerhet angående en laguttagning kan det vara värdefullt att inhämta synpunkter från erfarna ledare och löpare.

2: Förberedande laguttagning:

För att motivera och därmed möjliggöra vissa stafettlag och bra laginsatser kan följande vara nödvändigt.

- Presentera UK:s tankegångar. Inför speciella kavlar så som 10-mila kan det vara lämpligt att 2-4 månader innan presentera tankegångar på tänkbara laguppställningar.
- För löpare som beräknas vara mogna för speciell sträcka som det tidigare ej löpts t.ex. första, sista och långa natten kan det vara lämpligt att informera dessa enskilt i särskilt god tid om tankegångarna.

Det är viktigt att föra en kontinuerlig dialog med aktuella löpare.

3: Laguttagning:

Skall presenteras senast tisdag kväll tävlingsveckan på vår hemsida och på anslagstavlan.

I laguttagningen skall förutom sedvanlig info. om samling, sträckor m.m klart anges vem som gjort laguttagningen och vem som är lagledare.

Vi enstaka fall kan laguttagningen senareläggas t.ex. tidigt på vårsäsongen då tävlingsresultat saknas, när det är helt jämt mellan två löpare och resultat närmare stafetten önskas.

4. Prioriteringar:

Ibland på grund av för få löpare i vissa åldersklasser måste prioritering ske mellan olika lag.

Riktlinjen är då att laget i första hand skall komponeras i rätt åldersklass.

Ex Har vi 3 stycken H 14 och 2 stycken H 16 som alla är med regelbundet och intresserade skall vi inte plocka upp den bästa H 14 till H 16 laget för att ett ev. skapa ett på pappret bättre lag där.

5. Jämna lag:

Utgångsläget är alltid att lagen komponeras efter standard lag 1 bäst lag 2 därefter och så vidare.

Undantaget är rena DH 10, DH12 lag på hemmaplan där toppning inte skall förekomma.

Även i andra lägen kan det vara motiverat att komponera jämna lag. Detta skall i så fall meddelas och motiveras ihop med laguttagningen. Gäller främst i ungdomsklasser där

det kan vara nödvändigt för att ”få runt lagen” att göra de jämna. Ibland kan det också vara en stimulans i gruppen att tävla mot klubbtag.

På DM (exkl DH 12) samt på stafettresor skall alltid förstalagen vara de bästa.

Undantag: om lagen förväntas hålla en mycket blygsam resultatnivå kan de göras jämna

För vuxenklasser endast möjligt med jämnalag på hemmakavlar och på blygsam resultatnivå.

6. Coachning:

En gemensam samling bör ske med hela laget inför varje stafett, på resor lämpligen kvällen innan. Den allmänna coachningen skall omfatta det viktigaste i tävlings-PM, karta och terräng samt bedömning om hur kavlen kan utvecklas och lagets möjligheter. Sedvanlig information skall ges, så som kolla att det är rätt karta, kolla kodsiffror. Coachen skall på lämpligt sätt se till att löparna är helt klara för växling i tillräckligt god tid.

För varje enskild löpare skall individuell coachning ske om det anses nödvändigt i för lagets bästa. Denna bör individuellt tidsanpassas för varje löpare innan loppet. Någon kanske bör få råd kvällen innan medan en annan en halvtimme innan start.

Efter stafetten bör en genomgång hållas.

7: Bra resp. mindre bra insatser.

Om lagets slutplacering uppnår målet eller blir bättre än väntat skall berömmet omfatta hela laget. Går det klart sämre än förhoppningarna så bör i möjligaste mån de positiva insatserna lyftas fram. Vid individuella bra insatser var inte rädd att ge beröm offentligt. Vid sämre insatser bör konstruktiv kritik ges enskilt och efter ett tag. Det är också rekommenderat att göra en analys av vad som inte gick som man tänkt sig, i denna analys bör även de positiva delarna av insatserna finnas med.

Orienteringssektionen

20180109