

Ungdomsledargruppens planeringsmöte 15/10 2018

Uppdelning i grupper för planering av vinterperiod 20181108-20190328

- Plan för teoridel (teknisk och fysisk) samt styrka/smidighet och pulsträning grupp 1-2 (hur. fortsätta m fysik i vår?)

Vi lägger en plan för tre grupper på 2,5 timme med 50 min var i inomhussal. Planeringen är inriktad på utbildning i träningslära och hälsoförebyggande träning. Renderar i ett Idrottlyft på ca 15000 kr.

- Plan för gröna gruppens inneperiod

Plan bifogas

- plan för vita gruppens inneperiod

Plan bifogas

Alla

- skapa juniorgrupp inför 2019 (tankar kring det)
- Program 2019 - läggs
- Årssnurra inför planeringsmöte 18/11
 - Träningar
 - stafetter 2019
 - läger och tävlingsresor 2019 [se detta](#). Policies DD och Halikko t.ex.
 -

Veck a	Datum	Aktivitet	Ansvar ig	Ek förutsättningar	Budge t	Kommentar
V. 5	Lör 2 - sön 3/2	SIC 2-dagars		Allt på egen bekostnad	0 kr	Med övernattnig i klubblokalen
V. 12	Fre 22/3 - sön 24/3	Nyköpingshelg med Måsenstafetten.	Carina ?	Egen bekostnad	0 kr	Övernattning i Nyköping (åtminstone) en natt
V. 15- 16	Lör 13/4-Ons 17/4.	Träningsläger ev. med ett par tävlingar. Linköping och/eller Oskarshamn	Pelle, Stefan	Total kostnad minst 2000 kr/person. Klubben subventionerar med halva kostnaden = 1000 kr/person. Vi räknar med upp till 20 personer (ungdomar+några ledare).	20 000 kr	Antingen åker man exempelvis till Oskarshamn och är där och bara tränar i fem dagar, eller så åker man tex och springer tävlingarna som är i Linköpingstrakten lör-sön för att sen antingen stanna kvar där och träna tre dagar till (fördelen att vi slipper åka längre resp slipper ha två boenden) eller så åker man vidare till Oskarshamn och tränar där tre dagar.
V. 17	Lör 27/4 - sön 28/4	10-mila Skåne	Klubbr esa	Beroende på klubbens policy för 10-mila		Två ungdomslag är planen
V. 21	Fre 24/5 - Sön 26/5	StOF:s Sommarläger		Egen bekostnad. Förra året kostade det ca 400 kr/ungdom och 200 kr/ledare och detta motsvarade ungefär kostnaden	0 kr	Alla!
V. 25	Ti 18/6-to 20/6	Utvecklingsläger gul, Domarudden, Åkersberga				

V. 26	Sön 23/6-Fre 28/6	Rikslägre, Idre	Pelle	Kan bli upp till tio deltagare. Total kostnad ca 3000-3500 kr/deltagare. Dessutom krävs ca 2-3 ledare från klubben. Rimligt att klubben står för halva kostnaden.	15 000 kr	
V. 26	Sön 23/6-Fre 28/6	Juniorläger	Anders	5-6 juniorer. Kostnad ca 1500 kr/person	7 500 kr	Träningsläger/SM-förberedande för klubbens juniorer.
V. 31	Fre 2/8-Lör 3/8	Ungdomens 10-mila, Kinna/Skene	Stefan			Deltagande osäkert då flera av 02-killarna är osäkra. Vi återkommer till detta.
V. 32	Må 5/8-on 7/8	Utvecklingsläger orange, Domarudden, Åkersberga		Rimligt med fem deltagare. Total kostnad ca 2000 kr/person. Om klubben står för halva kostnaden blir det 1000 kr/person	5 000 kr	
V. 32	On 7/8-fre 9/8	Utvecklingsläger gul, Domarudden, Åkersberga				
V. 33	Må 12/8-sö 18/8	Utvecklingsläger violett, Norge i samband m WOC		Total kostnad minst 3000 kr/person. Om klubben står för halva kostnaden blir det 1500 kr/person. Svårt att avgöra hur många som är aktuella, kan vara 6 personer som det ser ut i dagsläget.	9 000 kr	Tidigare kallades det USM-lägre
V. 36	Fre 6/9-Sön 8/9	Natt-DM, träningsdag och stafett-DM			0 kr	Tävlings- träningshelg. Övernattning i klubblokalen ena alt. båda nätterna.
V. 37	Fre 13/9-Sön 15/9	Ungdoms-SM, Småland		Total kostnad ca 3500 kr/person. Svårt att avgöra hur många som är aktuella, kan vara allt mellan 1 till 6 personer som det ser ut i dagsläget. Budget utgår ifrån 3.	10 500 kr	Ambition att få med så många som möjligt. > 10 st.
V. 38	Sön 22/9	Österåkerskavlen			0 kr	
V. 38	Fre 20/9-Sön 22/9	Medel-SM och Stafett-SM		Kan vara aktuellt för ca fyra juniorer. Kostnad rimligen ca 3000 kr/person.	12 000 kr	I första hand för 02-killarna. Men en bra morot kanske...
V. 41	Lör 12/10-Sön 13/10	25-manna och 25-manna medeln			0 kr	Övernattning i klubblokalen för ungdomarna
V. 42	Fre 18/10-Sön 20/10	Daladubbeln		650kr/person=logik ostnad. Upp till 20 ungdomar	13 000 kr	Klubbresa/säsongsavslutning för ungdomarna kan man tänka sig viss subventionering från klubben
					92 000 kr	

Planering och ansvarsfördelning ledare

vintern 2018/2019 - med ledarinstruktioner

		Hagsätra tisdag	Oppunda torsdag			Tallkrogens skola gympa torsdag 18-20.30			
v	Dat	intervall och gympa	Stora 18.00- 18.50	Stora 18.50- 19.40	Vita 18.00- 18.50	Gröna 18-18.50	Vita 18.50-19.40	Stora 19.40- 20.30	Förhinder
		TISDAG	TORSDAG						
45	6/11								
	8/11		Anders T	Stefan S	Lina	Maria	Patric	Pelle	
46	13/11								
	15/11		Carina	Carina	Fredric	Martin	Lina	Carina	Lina
47	20/11								
	22/11		Pelle U	Anders T	Stefan T	Maria	Tobias	Stefan	
48	27/11								
	29/11		Stefan T	Pelle S	Patric	Martin	Fredric	Stefan	Lina
49	4/12	*							
	6/12		Anders T	Stefan S	Lina	Maria	Patric	Pelle	
50	11/12								
	13/12		Carina	Carina	Fredric	Martin	Tobias	Carina	Stefan
51	18/12								
	20/12		Pelle U	Stefan T	Anders T	Maria	Patric	Pelle	
2	10/1		Stefan T	Pelle S	Lina	Maria	Fredric	Stefan	Patric
3	15/1	*							Patric
	17/1		Carina	Carina	Fredric	Martin	Lina	Carina	Patric
4	22/1								
	24/1		Anders T	Stefan S	Patric	Maria	Tobias	Pelle	
5	29/1								
	31/1		Pelle T	Anders S	Lina	Martin	Fredric	Stefan	
6	5/2								
	7/2		Stefan U	Anders T	Pelle T	Maria	Patric	Stefan	
7	12/2	*							
	14/2		Carina	Carina	Fredric	Martin	Lina	Carina	
8	19/2								
	21/2		Anders T	Stefan S	Patric	Maria	Tobias	Pelle	
10	5/3								
	7/3		Carina	Carina	Lina	Martin	Fredric	Carina	Patric
11	12/3								
	14/3		Pelle U	Anders T	Stefan T	Maria	Patric	Pelle	
12	19/3	*							
	21/3		Stefan T	Pelle S	Fredric	Martin	Lina	Stefan	
13	26/3								
	28/3		Pelle U	Anders T	Stefan T	Maria	Tobias	Pelle	
		TISDAG	TORSDAG						

U=mindre svettigt utepass före teori, T=teori, S=skogslöpning

*) Enskede ansvarigt

Ledarinstruktioner

Tisdagar

Intervallträning och gympa i Hagsätrahallen tillsammans med OK Södertörn, Snättringe SK och Söders Tyresö. Ansvarig ser till att de som vill träna kommer dit och blir mottagen och sedd. Patric registrerar LOK

Torsdagar

Ansvarig ser till att planerade aktivitet kan genomföras samt tar närvaro vid den inledande samlingen. Man har även ett avslut där man kort stämmer av hur alla tycker träningen varit så att man får en känsla av vad som fungerar och inte.

Stora

18.00-18.50: Teoretiskt eller praktiskt pass (parken) med OL-teknik, träningslära och idrottsetik

18.50-19.40: Pulsträning med inslag av löpskolning/löpstyrka

19.40-20.30: Kort styrka/smidighet (20 min)

Vita

18.00-18.50: Teoretiskt (OL-teknik) eller praktiskt pass (löpning/hinderbana i parken)

18.50-19.40: Gympa i hallen med rolig rörelse och inomhus-OL

Gröna

18.00-18.50: Lekgympa i hallen med rolig rörelse och inomhus-OL

LOK-registrering:

Stora gruppen: Pelle

Vita gruppen: Patric

Gröna gruppen: Maria


Inomhusträning gröna & vita grupperna torsdagar kl 18-19:40 vinter 2018 Tallkrogens skola

Datum	Ansvarig	Vit 18-18:40	Uppvärmning	Övning 1	Övning 2	Förhinder
8/11 Grön	Maria	-----	Namnkull	Land och stad	Apan och krokodilen	
8/11 Vit	Lina Patric	Löpträning	Bollvagnen	Karteckenstafett	Spökboll	
15/11 Grön	Martin	-----	Banankull	Labyrinten	Spökboll	
15/11 Vit	Fredric Lina	Löpträning	Sportidentkull	Belgisk orientering GD	Irländsk stafett	
22/11 Grön	Maria	-----	Amöbakull	Rita egna kartor	Byta kartor m. varandra	
22/11 Vit	Stefan Tobias	Teori	Rycka svansen	Hinderbana	Tvillingkapp- löpningskartteckenstafett	
29/11 Grön	Martin	-----	Pepparkakskull	Under Olfars vingar	Boll/krabbstafett	
29/11 Vit	Patric Fredric	Löpträning		Sifferkoden	Snappa kartan	
6/12 Grön	Maria	-----	Sportidentkull	Karteckenstafett	Apan och krokodilen	
6/12 Vit	Lina Patric	Löpträning	Amöbakull	Torrträningsinter valler-hinderbana GD	Jorden runt	
13/12 Grön	Martin	-----	Ringkull	Orienteringsövning, miniOL	Spökboll	
13/12 Vit	Fredric Tobias	Löpträning	Amöbakull	Orienteringsövning	Boll/krabbstafett	
20/12 Grön	Maria	-----	Pokemonkull	Pokemonorientering	Pokemonorientering forts.	
20/12 Vit	Stefan Lina	Teori			Ambulans stafett	

GD=Google Drive

Planering av övningar

vintern 2018/2019

		Oppunda torsdag			Tallkrogens skola gymna torsdag 18- 20.30
v	Dat	Stora 18.00-18.50	Stora 18.50-19.40	Vita 18.00-18.50	Stora 19.40-20.30
TORS DAG					
45	8/11	Anders T	Stefan S		Pelle
			Intervaller på varierande underlag, stig, gräsmatta och lite hårt underlag. Korta och långa. Ca 3x3, 3x2 och 3x1 min.		skadeförebyggande övningar för fötter, knän och höfter enligt program av Maria von Schmalensée. Kan köras hemma.
46	15/11	Carina	Carina		Carina
		Skador; teori och tejpa fötter	Löpteknik med lite hopp för att landa rätt		Rörlighetsstyrka, fokus knän och fötter (typ den som jag körde förra terminen)
47	22/11	Pelle U	Anders T	Stefan T	Stefan
		Träna i utegym på rätt sätt. Cirkelträning			
48	29/11	Stefan T	Pelle S		Stefan
49	6/12	Anders T	Stefan S		Pelle
50	13/12	Carina	Carina		Carina
51	20/12	Pelle U	Stefan T	Anders T	Pelle
2	10/1	Stefan T	Pelle S		Stefan
3	17/1	Carina	Carina		Carina
4	24/1	Anders T	Stefan S		Pelle
5	31/1	Pelle T	Anders S		Stefan
6	7/2	Stefan U	Anders T	Pelle T	Stefan
7	14/2	Carina	Carina		Carina
8	21/2	Anders T	Stefan S		Pelle
10	7/3	Carina	Carina		Carina
11	14/3	Pelle U	Anders T	Stefan T	Pelle
12	21/3	Stefan T	Pelle S		Stefan
13	28/3	Pelle U	Anders T	Stefan T	Pelle

U=mindre svettigt utepass före teori, T=teori, S=skogsloppning

Ledarinstruktioner

Torsdagar

Ansvarig ser till att planerade aktivitet kan genomföras samt tar närvaro vid den inledande samlingen. Man har även ett avslut där man kort stämmer av hur alla tycker träningen varit så att man får en känsla av vad som fungerar och inte.

Stora

18.00-18.50: Teoretiskt eller praktiskt pass (parken) med OL-teknik, träningslära och idrottsetik

18.50-19.40: Pulsträning med inslag av löpskolning/löpstyrka

19.40-20.30: Kort styrka/smidighet (20 min)