

Sør-Trøndelag Skikrets

Junior Opplegget 2010-2011

Trener: Kristian Bruaseth

Oppmann: Olaf Lurvik

Målsetning

- Skape stor bredde og topp i Sør- Trøndelag skikrets*
- Ha et kvalitets opplegg, som utvikler utøvere på alle nivå.*
- Få løpere til å jobbe som et lag. (Vi skal sammen bli gode.)*
- Skape et godt sosialt miljø innad i kretsen, og et godt samarbeid med klubb og skole.*
- Fortsette å være Norges beste skikrets i årene som kommer.*
 - Produsere gode løpere opp til senior.*

Samlingsoversikt 2010-2011:

- Juni 2010: 12-13 juni Byåsensamling (Hver enkelt melder seg selv på og betaler denne samlinga).
 - September 2010: 3-5 sept Kyrkseterøra .
 - Oktober 2010: 21-24 okt Meråker (høstferien)
 - Februar 2011: 18-20 eller 25-27 jan Meråker. Dato bestemmes etter etter at terminliste på ST-Cup kommer.
-
- Det vil bli lagt ut treningsprogram 14 dager før hver samling på kretsen sine hjemmesider.
 - Olympiatoppen og Heimdal/Meråker vidregående skole vil vi ha ett tett samarbeid med.
-
- Alle melder seg på via kretsen. Påmeldingsfrist er 10 juni 2010.
 - Innbetaling skjer klubbvis etter faktura fra kretsen innen 1 juli 2010.
 - Alle som er med på kretsen sitt opplegg får en hettegenser med skikretsen sin logo på ryggen.

Retningslinjer

- **Utøvere forplikter seg til å følge oppsatt program. Plan blir lagt ut 14 dager i forveien!**
- Ha et seriøst forhold til trening, og hva det innebærer av hvile og kosthold.
- Rette seg etter trener og oppmann, og følge de retningslinjer samlingsstedet forlanger.
- Utøverne må kjenne kroppen sin godt nok, til å vite om man kan dra på samling eller ikke. Ved sykdom må man si fra på et tidlig tidspunkt, slik at ikke flere blir smittet. Samtidig må man ha nok overskudd og være godt forberedt til å kunne gjennomføre samlingen.
- Ha en positiv og motiverende holdning. (Være gode forbilder)

Utfordringer?

- Trener? Hvem har hovedansvar?
- Hvor mange trenere er det behov for?
- Hvor mange trenere er det økonomi for?
- Medarbeidere? Hvor mange?
- Påmelding kriterier? Refusjon???
- Transport?
- Totalbelastning trening/skole/krets/klubb
- Pris? Antall samlingsdøgn?
- Økonomi?