



Ungdomskommittémöte Protokoll

Tid: 2015-12-07 kl. 17.00 – 20:00
Plats: Stugan i Skatås
Närvarande: Liselotte Falk (sammankallande)
Andrew Lago
Cathrine Davidson (sekreterare)
Carl Henning Löf
Tobias Ahnoff
Åsa Nordberg
Anne Farbrot

§ 1 Mötet öppnades

§ 2 Dagordning

Dagordningen godkändes.

§ 3 Föregående mötes protokoll

Godkändes.

Verksamhetsberättelse 2015, budget och verksamhetsplan 2016: Lotta tar fram ett förslag och skickar ut för granskning till övriga.

O-training: Då inte alla våra ungdomar inte erbjuds uppföljning på O-training kommer detta istället att erbjudas på den gränslösa träningen den 9/1. Andrew & Åsa får i uppdrag att bestämma vilka kriterier som gäller för att man ska få uppföljning. Vi siktar också på att försöka få till uppföljning under en vanlig torsdagsträning i april.

§ 4 Träningsplanering 2016

Cathrine och Andrew presenterade ett förslag till övergripande plan för våren för de övriga. Denna plan finns i ett Excel-dokument som har mailats ut till alla i kommittén. Nedan följer en sammanfattning av planen:

Grundprinciper att tänka på när man arrangerar en träning:

Våra fem ledstjärnor som skall vara med i allt vi gör tillsammans i ungdomsverksamheten.

- Glädje
- Gemenskap
- Utmaning
- Hälsa
- Tävla

Vi ska följa våra principer och använda oss ”nötning”, d v s köra samma moment flera träningar i rad. Vi ska vara i Skatås vid minst var 3:e tillfälle.

Vinter	Vår & höst (tävlingssäsong)
<ul style="list-style-type: none"> ☑ Vi är en OL-klubb ☑ Lekfull uppvärmning ☑ Slingor av något slag är populärt ☑ 10 min teori efter fikan, i olika grupper 	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Engagera uppföljare ☑ Samling i åldersgrupperna ☑ Teori att tillämpa ☑ Slingor av något slag är populärt

Period	Månad	Ol	Fysik	Träningsförslag	Teori
Grund Allsidighet	Jan	<ul style="list-style-type: none"> •Kartminne •Framförhållning •Riktning/kompass i mörker 	<ul style="list-style-type: none"> •Snabbhet •Löpteknik i skog •Löpskolning •Allmän styrka •Långt o lugnt 13- 	<ul style="list-style-type: none"> * "Snitslad" bana * Slingerbulten * Stämplingsbana, SI * Läs, spring, rita in * Dist-ol, utan kont * Riktning, natt 	<ul style="list-style-type: none"> *Ol-teori *Mental träning *Motivation/inspiration *Målsättning *Träninglära *Golden route
	Feb				
	Mar	<ul style="list-style-type: none"> •Vägval •Svårare slingor 	<ul style="list-style-type: none"> • Uthållighet (kondition) • Specifik styrka 	<ul style="list-style-type: none"> *Drillning av moment *Ol-intervaller * Keps-ol, lätt bana, hög fart, stafett 	<ul style="list-style-type: none"> *Ol-teori *Bombeteende *Tävlingsuppföljning, förra säsongen
Tävling Specifik	April	<ul style="list-style-type: none"> •Bombeteende •Sprint, 28 april •Förenkling, attackpunkt •Gena •Ledstänger •Förstöring •Kurvbild •Reducerade kartor 		<ul style="list-style-type: none"> *Bomma smart *"Evighets"stafett *Split *Brunbild *Helheten; ol-teknik, flyt - uppföljning * Korridor 	<ul style="list-style-type: none"> *Tillämpad; 5-10min innan, uppföljning efteråt. *Tävlingsuppföljning, aktuella
	Maj				
	Juni				

Svart= passar alla grupper; Grönt, för de yngre (-12); Lila, för de äldre (13-)

Förslaget ansågs vara bra så här långt.

Vi planerade träningarna fram till och med 5/3.

14/1: Riktning i kombination med att stämpla snabbt

Lotta

16/1: Ungdomsdag

Cathrine/Åsa

21/1: Riktning/Löpteknik i skog

Andrew

28/1: Framförhållning

Åsa

4/2: Framförhållning

Cathrine

11/2:	Kartminne	Anne
18/2:	Sportlov – ingen träning	
25/2:	"Murder-run" à la Åsa	Carl-Henning
3/3:	Inomhus (Katrinelundsgymnasiet?, kolla med Henrik Laas)	Lotta
5-6/3:	Åsa-läger	Lotta

På ungdomsdagen planerar vi att köra en social aktivitet hela dagen med inspiration av SOFTs "Utmaningen". Alla hjälper till. Cathrine och Åsa ansvariga. Inbjudan behöver komma ut innan jul.

Vi bestämde att återvända till Åsa för vårläget, då det har fungerat så bra där. Lotta är ansvarig.

§ 5 Grupper/ledare 2016

8-10: Tobias/Lisa. Annica L och Böregård har tackat ja till att vara hjälpledare. Ytterligare kandidater behöver tillfrågas.

11-12: Cathrine och Carl Henning

13-14: Andrew och Anne

15+: Åsa + Ytterligare kandidater behöver tillfrågas.

§ 6 Utbildningar/konferenser

Cathrine rapporterade från GOF-ungdomsledarkonferens den 22/11.

Det är fortfarande inte bestämt vilken klubb som arrangerar vilken vårserieetapp, men detta är nu överlämnat till Gunilla Carlsson.

§ 7 Övriga frågor

Vision med ungdomsverksamheten

Vi bestämde att ha ett möte 25/1 och ta fram en vision för ungdomsverksamheten.

Klättring/Beachvolley aktivitet

Då vi planerar att ungdomsdagen kommer att vara en social aktivitet, så planerar vi inte in detta i vår.

§ 8 Nästa möte

25/1 klockan 16:30 hemma hos Cathrine (Muraregatan 1 B (infart från Stensjögatan), Mölndal).