

”Sprint & maratonteamet 04-05” & Ledande kanotutbildningen



Syfte & mål

Syfte

Från och med 1 okt 2021 startar SKF en långsiktig satsning för att lyfta svensk kanot med sikte på fler OS- och VM-medaljer i besättning och individuellt från 2024 & framåt.

Inriktning

Satsningen ska stimulera till goda utvecklingsmiljöer för våra juniorer ute i klubbarna med fokus på adekvat träning i junioråldern, teknik, besättning och utbildning för både ledare och aktiva.

Mål

- Goda utvecklingsmiljöer ute i klubbarna
- Fler juniorer som tränar på elitnivå och satsar för att nå internationell seniorelit
- Ökad kunskap och kompetens hos de aktiva inom träning, teknik och besättning
- Fler utbildade tränare på nivån "Ledande kanot" samt ökad tränarsamverkan/nätverkande mellan klubbarna



Upplägg

Satsningen innebär att stötta den aktive och dess tränare i träningsprocessen med hjälp av läger, tester och utbildningsmoment. SKF står för läger och utbildningsinsatserna medan klubben och den aktives tränare ansvarar för träningen på hemmaplan.

Den aktives tränare startar i och med satsningen ledarutbildningen "Ledande kanot" samt/alternativt kommer att ingå i ett tränarnätverk.

Ledarutbildningen löper under ett år i syfte att följa de olika träningscyklerna och genomförs dels via fysiska träffar i samband med Mullsjölägret, tränarkonventet samt via digitala träffar



Vilka ingår i satsningen?

Aktiva 16 killar, 12 tjejer

Daniel Johansson	Tove Enger
Philip Josefsson Sammeli	Clea Moberg
Arvid Lindeberg	Elin Nyman
David Nilsson	Ella Richter
Adrian Berg	Elin Höglund
Isak Råsten Lilja	Emelie Ferguson
Leo Johansson	Sandra Gyllström
Victor Skagerö	Elsa Birath
Agaton Vangstad	Tilde Nilsson
Daniel Andersson	Sofia Rosdahl
Ludvig Nordberg	Greta Zbikowski
Axel Nordenskiöld	Amanda Nordengren
Noah Hök	
Isak Persson	
Jakob Hedlund	
Erik Gulle	

Ledande kanot 6 st

Henrik Johansson
Magnus Ljungberg
Linda Härefelt
Stefan Lindeberg
Magnus Persson
Joel Birath

Tränare 15st

Danny Hallmén	KG
Marie Timan	KG
Alexander Öström	KG
Magnus Ljungberg	Malmö
Stefan Lindeberg	Nyköping
Henrik Johansson	Halmstad
Thomas Edhag	Bråviken
Conny Edholm	Nyköping / Stockholm
Evelina Menning	Vaxholm
Per Andersson	Lidköping
Sofia Paldanius	Sanda
Annika Andersson	Jönköping
Linda Härefelt	Brunnsviken
Jessica Rosdahl	Fagervik
Magnus Sivebrant	Kungälv
Anders Karlsson	Örebro

Totalt 49st är involverade

Vilka kommer att leda satsningen?

Huvudansvar

Åsa Eklund

Aktivitets ansvar

Kanotgymnasiets personal, juniorlandslaget ledarteam samt några externa utbildare.

Roddare

Johan Nilsson SKF



Aktiviteter aktiva

1 okt	Startskottet kl 16:00-17:00	
15-17 okt	Kick off läger aktiva	KG Nyköping
29/10-3/11	Läger Mullsjö – teknik & besättning	Mullsjö
26-28/11	Läger – styrka/god funktion	KG Nyköping
16-19/12	Skidläger med KG - valbart	Orsa
21-23 jan	Tränarkonvent & ”Team & fysmästerskapen”	Bosön
11-13/3	Paddelläger	Malmö
14-18/4	Paddelläger	Södra Sverige

Utbildningsblock

Huvuddelen av utbildningen sker på lägren. Ett antal digitala utbildningsblock kommer läggas till under höst och vår

Viktigt

Anmäl dig Mullsjö lägret själv – **helst idag** – senast den 3:e – klicka i Röda tråden, (jonkopingenenergiarena.se)

Vill du delta på valfria skidlägret kontakta Åsa Eklund, asa.eklund@kanot.com senast den 5 okt.



Kick off läger 15-17 okt i Nyköping

Syfte:

Starta upp satsningen, starta upp grupprocessen och träna besättning

Inriktning grupprocessen

Lära känna varandra & ha kul tillsammans

Sätta upp ramarna för gruppen

Inriktning träning

Besättning K4 & K2

Inriktning utbildning

Besättningsteknik, uppvärming

Vikten av kontinuitet i träningen och skriva träningsdagbok

Samling & avslut: 17:00 på fredagen & avslut 15:00 på söndagen

Boende: KG-elever bor på KG och övriga på vandrarhem

PM: Kommer i början av nästa vecka

Denna träff är först & främst för de aktiva

Tränare välkomna att hjälpa till!

Hör av er till Åsa Eklund om så är fallet



Ledande kanotutbildningen

Huvudansvar

Åsa Eklund

Utbildningsplan (blå digitalt, röd fysiska träffar)

1 okt	Startskottet kl 16:00-17:00	Digitalt
29-31/10	Uppstart Ledande kanot – teknik & besättning	Mullsjö
27/11 (28/11)	Tränarnätverk/utb. – styrka/god funktion	Digitalt alt Nyköping
7 dec	Tränarnätverk/utb. 19:30-21:30	Digitalt
21-23 jan	Tränarkonvent	Bosön
8 mar	Tränarnätverk/utb. 19:30-21:30	Digitalt
5 apr	Tränarnätverk/utb. 19:30-21:30	Digitalt
10 maj	Tränarnätverk/utb. 19:30-21:30	Digitalt
28 jun	Tränarnätverk/utb. 19:30-21:30	Digitalt
27 sep	Avslut summering	Digitalt

Vad är nytt

Följer kronologiskt de olika träningsperioderna i årsträningsplanen

Kommer få uppgifter att utföra på hemmaplan mellan träffarna med sina aktiva



Tränarnätverket

Henrik Johansson	Danny Hallmén	KG
Magnus Ljungberg	Marie Timan	KG
Linda Härefelt	Alexander Öström	KG
Stefan Lindeberg	Magnus Ljungberg	Malmö
Magnus Persson	Stefan Lindeberg	Nyköping
Joel Birath	Henrik Johansson	Halmstad
	Thomas Edhag	Bråviken
	Conny Edholm	Nyköping / Stockholm
	Evelina Menning	Vaxholm
	Per Andersson	Lidköping
	Sofia Paldanius	Sanda
	Annika Andersson	Jönköping
	Linda Härefelt	Brunnsviken
	Jessica Rosdahl	Fagervik
	Magnus Sivebrant	Kungälv
	Anders Karlsson	Örebro

Mål

Utbyta erfarenheter & lära av varandra för att utveckla våra aktiva & oss själva

Hur?

Naturligt på läger & samlingar

Via våra digitala utbildningsträffar

Ta egna initiativ

När starta?

Mjukstart – Mullsjölägret – för de som kan & vill

Uppstart formellt – 27/11 digitalt

Alla tränare till aktiva i satsningen får delta på ledande kanots utbildningstillfällen samt vara med på de läger som arrangeras

Ekonomi

Kostnad för aktiva

Kostnaden för de aktiva kommer max bli 12 000 kr och inkluderar samtliga läger (6 st inkl. 20 träningsdagar).

Höstaktiviteter

Faktureras klubben december 2021

Våraktiviteter

Faktureras klubben under våren 2022

Kostnad Ledande kanot

Ledande kanotutbildningen kostar 2 000 kr per person inklusive Mullsjölägret. – faktureras i höst

Resekostnader samt kostnad för Tränarkonventet i jan tillkommer



Information

Mailas ut till aktiva och ledare

PM läggs även på kanot.com under Röda tråden



Frågor

