

TEAM **K**ONGSBERG SKISKYTING



Marie Hov

Trener for Team Kongsberg er Marie Hov. Marie har gått aktivt skiskyting på internasjonalt nivå i åtte år. Marie har deltatt i flere jr VM, EM og IBU-cuper, samt militært VM. Hun debuterte internasjonalt med 10. plass i jr VM 2009. Marie var på rekruttlandslaget to sesonger, og hun har vært på Team Statkraft Lillehammer flere sesonger. Marie representerte Svene IL i alle år. Hun har gått på NTG Lillehammer. Hun la opp etter sesongen 2012/2013. Siden hun flyttet hjem til Numedal for tre år siden har Marie vært skiskyttertrener for Svene IL, Jenteprosjektet i Buskerud Skiskytterkrets og det siste året også for Team Kongsberg Skiskyting. Marie har tatt NSSFs trener 3 kurs og holder på med trener 4.

“Nå kan du kombinere utdanning og toppidrettssatsing som skiskytter, samtidig som du bor hjemme”

Samarbeid med Kongsberg VGS

Toppidrett på Kongsberg VGS er et fag som skal gjøre deg som idrettsutøver enda bedre rustet til en karriere innenfor idretten. Faget er tredelt og inneholder spesifikk ferdighetstrening, basistrening og treningsplanlegging.

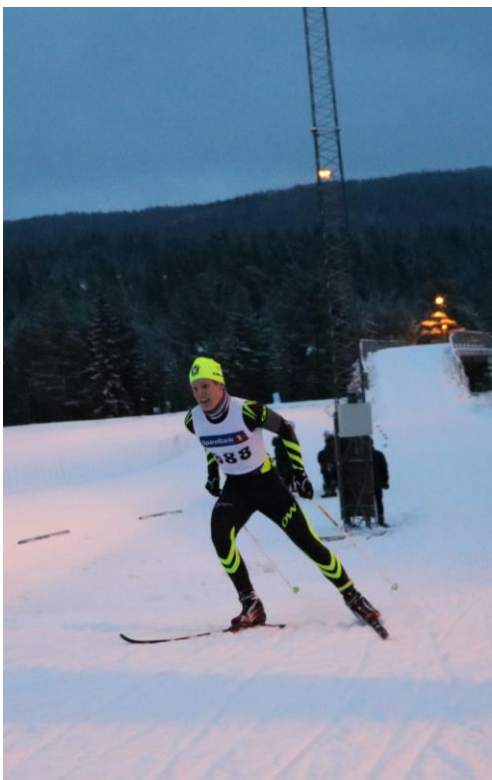
Vår trener vil samarbeide med skolens toppidrettslærer om å tilrettelegge de spesifikke skiskytetreningene. Toppidrett har fem timer pr uke hvert av de tre årene. Dette periodiseres slik at det er hhv fire og seks timer annenhver uke.

Team Kongsberg tilpasser også teamopplegget slik at det kan skal passe utøvere som ikke velger å gå toppidrett på Kongsberg VGS, slik at de også kan få et godt tilbud for videre satsing, uansett linjevalg ved Kongsberg VGS.



Har du lyst til å nå
dine mål som
idrettsutøver?

Nå kan du kombinere utdanning og toppidrettssatsing som skiskytter, samtidig som du bor hjemme



TEAM **K**ONGSBERG SKISKYTING

For å gi utøvere i junioralder et fullgodt tilbud har Svene IL og IL Bever'n etablert et samarbeid, Team Kongsberg. Hovedmålet med Team Kongsberg er å skape gode verdier rundt trening på veien til å bli en toppløper som senior. Ved å tilrettelegge et meget godt treningstilbud i nærmiljøet tror vi enda flere vil fortsette med idretten sin inn i voksen alder. Et godt treningstilbud i disse årene vil legge grunnlaget for at utøverne når så langt som de ønsker å komme i sin idrett.

Team Kongsberg har et samarbeid med Kongsberg Videregående skole om et skiskyttertilbud innenfor Toppidrett på idrettslinjen. Utøvere som går toppidrett på Kongsberg VGS og som er med på Team Kongsberg, får et treningstilbud der ettermiddagstreningene er tilpasset skoletreningen. Dette sikrer et optimalt treningsopplegg.

Teamet vil være åpent for utøvere som skal starte i klasse 17 år og oppover, fra alle klubber i Buskerud. Utøvere på Teamet vil få et treningsmiljø og individuell oppfølging av høyt kompetent trener. Teamet vil ha både ettermiddagstreninger og samlinger.



Team Kongsberg er et skiskytterteam som tilbyr følgende:

- ✓ Tre felles treningsøkter pr. uke med engasjert trener tilstede. Dette gjelder fra skolestart på høsten til sesongslutt.
- ✓ Personlig oppfølging fra trener på; skiteknikk, skyteteknikk, fysisk trening og mental trening
- ✓ Treningsplanlegging, årsplan, periodeplan, ukeplan, evaluering av planer, evaluering av treningsdagbok, evaluering av sesongen, månedlig trenersamtale.
- ✓ 4-6 økter teknikktraining med Pål Gunnar Mikkelsplass
- ✓ Klespakke
- ✓ Samlinger
- ✓ Pris: 20 000kr-25 000 kr
- ✓ Team Kongsberg har tett dialog med lærerene på idrettslinja ved Kongsberg VGS for best mulig tilrettelegging av treningshverdagen.

TIT holding

bilSpiten
www.bilspiten.no

INTERSPORT



TEAM **K**ONGSBERG SKISKYTING

Samlinger 2016/2017

- ✓ 13-15 mai Stevningsmogen
- ✓ 2-5 juni Numedal (forflytning)
- ✓ Åpen junior samling (regi NSSF, egen påmelding)
- ✓ 29 juni – 3 juli BSSK samling Vik (egen påmelding)
- ✓ 8-12 august
- ✓ 9-11 september
- ✓ Uke 40 (høstferie)
- ✓ Snøsamling

TIT holding

bilSpiten
www.bilspiten.no

INTERSPORT



Roger Rustand – 95101010
roger@rh-gruppen.no
Marie Hov – 91361844
marie_hov@hotmail.com



Team Kongsberg's mål:

- ✓ Gi et godt tilbud til utøvere som ønsker å satse skiskyting i junior alder samtidig som de kan bo hjemme.
- ✓ Utvikle selvstendige utøvere som tar ansvar for egen trening på vei til sine mål.
- ✓ Ha utøvere som hevder seg i Norgestoppen og er med på å sette preg på konkurransene i Norges Cupene.
- ✓ Ha et godt treningsmiljø.
- ✓ Ha et godt miljø utenom treningene
- ✓ Bygge opp et juniormiljø for å skape gode forbilder lokalt for yngre utøvere.

