



# Bli en del av Team OASSK Skiskyting 2018/2019!





# Formål

- ▶ Få flere til å satse lengre
- ▶ Gi et godt og seriøst tilbud for OASSKs utøver i alderen 19+
- ▶ Tilrettelegge for at vi får «flest mulig - lengst mulig»
- ▶ Ha et treningsfelleskap
- ▶ Være kretsens tilbud til utøvere, når klubbens satsning ikke er nok
- ▶ Vi skal fokusere på
  - ▶ Utvikling og progresjon
  - ▶ Godt treningsmiljø
  - ▶ Profesjonelt støtteapparat
  - ▶ Trene sammen





# Målgruppe

- ▶ Utøvere, kvinner og menn, som vil satse skiskyting
- ▶ Utøvere som bor i Oslo og Akershus
- ▶ Utøvere som er ferdig med videregående skole og er 19+.
- ▶ Utøver som vil flytte til Oslo og studere/ ta noen fag.
- ▶ Utøvere som ønsker å delta i et felles treningsteam

**Hører du til målgruppen? Send oss din søknad i dag!**





# Om tilbudet

- ▶ Treningstilbud for alle OASSK-utøvere i aldersgruppen 20+, ferdig med videregående.
- ▶ Opptakskrav er at utøver satser skiskyting, ønsker og evner å bidra positivt i treningsgruppa.
- ▶ Tilbudet forplikter i den forstand at man satser på idretten, bidrar positivt og inngår en formell kontrakt
- ▶ Sportslig tilbud i form av felles økter på dagtid, samlinger og tester.
- ▶ Alle som satser skiskyting kan søke, også de utenfor kretsen som kanskje vil kombinere studier i Oslo sammen med idretten.
- ▶ Gjennom deltakelse i teamet får utøver tilgang til: fellesøkter, tester, treningsamlinger, personlig trener, våpen / skuddtesting, eventuelle utstyrsavtaler.



# Sportslig tilbud

## ▶ Ukentlige økter Kollen

- ▶ Barmark snitt 3 per uke inkl. lørdag (alle)
- ▶ Vinter/sesong 2-3 per uke
- ▶ Én til én økter i perioder (skyting/fysisk)

## ▶ Personlig oppfølging (dagbok og planer)

## ▶ Samlinger

- ▶ Kick-off samling før sommeren
- ▶ 1-2 nærsamling
- ▶ Høstsamling før NM Rulleski
- ▶ Snøsamling før sesongstart

## ▶ Teknikkøkter

- ▶ Teknikkøkter Svartdal/Mikkelsplass etter avtale og pris.

## ▶ Tester

- ▶ Testprogram fysisk
- ▶ Testing av våpen/ammo.

## ▶ Teambekledning

- ▶ Teambekledning/klespakke vil bli utarbeidet

## ▶ Norgescup

- ▶ Trener er med på NC





# Testplan

Fysiske tester	Mai	Juni	August	September	Oktober
Motbakkeløp	X			X	
Testløp Kollen		X	X		X
Testløp Motbakke Skate (Gressbanen-Tryvann)	X		X		X
Skytetest	Mai	Juni	August	September	Oktober
NSSF 1	X			X	
NSSF 3		X	X		X
30 ligg/30 stå, 10-delt skive	X		X		X





# Samarbeid

## OASSK/Holmenkollen Biathlon

- ▶ Dialog er etablert med teamene som har tilknytning til Kollen, blant annet Holmenkollen Biathlon
- ▶ Teamene vil dra nytte av hverandre gjennom trenings samarbeid på felles økter og tester
- ▶ Teamet har også gode relasjoner til trenere i klubbene
- ▶ Løpende samarbeid med partnere som kan forsterke teamet i perioden





# Som utøver får du opsjon til

- ▶ 02/Laktattesting
- ▶ Teknikkøkter:
  - ▶ Etter nærmere avtale
- ▶ Testing av våpen/ammo
- ▶ Våpentilpasning







# OASSK trener

- ▶ **Trym Rostad**
  - ▶ Master i Coaching og Idrettsspsykologi Norges Idrettshøgskole
  - ▶ Bachelor i Trenerrollen
  - ▶ Trener på Wang Toppidrett og Team Holmenkollen i flere sesonger.
  - ▶ Vært trener i TEAM OASSK i ett år.
- ▶ Kobler inn reservetrener ved behov
- ▶ Spørsmål vedrørende sportslig opplegg rettes til Trym Rostad
  - ▶ 95043609
  - ▶ [trym.rostad@gmail.com](mailto:trym.rostad@gmail.com)





# Tilbud

## Team OASSK 2018/2019

- ▶ Periode 1.mai 2018 - 31.mars 2019
- ▶ Tilbudet tilbys til kvinner og menn K/M19+/ senior /yngre juniorer
- ▶ Alle som vil satse kan søke som vil satse, kretsmedlemmer vil først bli prioritert, men vil prøve å få alle med.
- ▶ Egenandel 15 000,- inkluderer:
  - ▶ Trener på fellestreninger og samlinger
  - ▶ Plan for fellesøker og samlinger
  - ▶ Testprogram og tilrettelegging rundt dette
  - ▶ Tilskudd til bekledning
  - ▶ Tilskudd til samlinger
- ▶ Reise og opphold på noen samlinger dekkes av utøverne
- ▶ Andel kostnad til teambekledning dekkes av utøverne
- ▶ NC: Utøverne dekker selv reise og opphold



# Organisasjon

- ▶ Teamet er organisert inn under Oslo og Akershus Skiskytterkrets, OASSK.
- ▶ Teamet etablerer et eget driftstyre av frivillig foreldre
  - ▶ 1 repr. fra kretsstyret
  - ▶ Min 2 repr. fra foreldregruppen
- ▶ Samlingsansvarlig (1 repr. fra foreldregruppen)
- ▶ Ansvarlig teambekledning (1 repr. fra foreldregruppen)
- ▶ Økonomi/avtaler/sponsor: Kretsansvar/foreldrerepresentant
  - ▶ Regnskap for teamet
  - ▶ Teamavtale med NSSF og utøvernes klubber
  - ▶ Trenerkontrakt
  - ▶ Utøverkontrakter



# Fremdriftsplan og frist

- ▶ Tilbud til utøvere: **April 2018**
- ▶ Bindende påmelding: **tirsdag 2. mai**
- ▶ Innbetaling av egenandel senest 10.mai
- ▶ Kontraktsignering 10-15.mai
- ▶ Lansering av teamet 2.mai
- ▶ Oppstart: **8. mai**
- ▶ Kick off mai/juni - avtales med utøvere