

# Informasjon Team Woodcon

## sesongen 2022/2023

### **Dette er Team Woodcon**

- Team Woodcon er et treningsfellesskap for eldre junior- og seniorutøvere med base på Lillehammer. Teamet er underlagt Hedmark Skiskytterkrets.
- Team Woodcon har som formål å legge til rette et samlings- og treningstilbud som skal utvikle skiskyttere til å på sikt nå et nasjonalt toppnivå og derigjennom oppnå internasjonal representasjon.
- Team Woodcon har som målsetning å gi ambisiøse utøvere muligheter til å kunne realisere høye sportslige målsetninger nasjonalt og internasjonalt.
- Tilbudet Team Woodcon tilbyr, passer for og forutsetter at utøver har trent og konkurrert systematisk i flere år (fulgt Norges skiskytterforbunds sin utviklingstrapp) og er 100 % motivert for å utvikle seg som skiskytter. Teamet har plass til inntil 16 utøvere.
- I tillegg legger vi til rette for et «Team 2» som består av 5-6 utøvere, som havner utenfor uttaket til Team Woodcon. Team 2 er et tilbud hvor utøverne får mulighet til å delta på 1-3 fellesøkter med Team Woodcon per uke, samt mulighet for deltakelse på samtlige testløp i regi av teamet.
- Sportslige mål
  - Pallplasseringer i NC/NM
  - Minst 5 utøvere som presterer jevnt innen "topp 10" i sin klasse (NC/NM)
  - Internasjonal representasjon
  - Endelige sportslige mål defineres i samarbeid med utøverne på Team Woodcon 2022/2023 og hovedsponsor

## Team Woodcon tilbyr

- Teamet har én hovedtrener - Aasmund Kjølmoen Steien. I tillegg vil vi ha én person ekstra på samling som hjelper til med enkle oppgaver på økt, samt hushold etc eller en assistenttrener i et fast engasjement.
  - Aasmund er 28 år og går inn i sin 3.sesong som trener for teamet. Før han gikk inn i Team Woodcon (våren 2020) var han aktiv utøver. Aasmund har bred erfaring som utøver på mange ulike team, fra NTG Lillehammer, til forbundets regionlag, privat satsning og seinest to år på Holmenkollen Biathlon. I 21/22 sesongen har han vært trenerassistent på samling med Norges U23 landslag (menn), samt støtteapparat/trener for Norges tropp til Jr.VM 2022.
    - Aasmund er opptatt av å se hvert individ og deres behov, og setter stor pris på åpenhet rundt både det sportslige og private. Selv har han opplevd det aller meste en utøver kan kjenne på av både sportslige og utenomsportslige faktorer som påvirker prestasjonen!
- Årsplan for skyting og fysisk trening
- Inntil 35 samlingsdøgn
- Treningsoppfølging mellom samlingene (2 - 5 økter/uke)
- Utviklingssamtaler og en-til-en økter med trener (2-4 per måned)
- Ukentlig oppfølging gjennom treningsdagbok
- Organisering av enkeltøkter og testing
- Bruk av spisskompetanse innenfor skiteknisk, skyteteknisk og mental trening ved behov
- Tilgang til utstyr og konkurransebekledning gjennom teamets sponsoravtaler. Vinterpakke (klær) inngår i kontingenten.
- Løperstøtte under NC/NM

## Treningsfilosofi, i korte trekk (Aasmund Kjøllmoen Steien):

- Prinsipper i fokus: **Kontinuitet, Volum** og **Spesifisitet**. Prinsippene styrer i stor grad treningsplanleggingen, både kollektivt og individuelt.
- Mål med treningen: **Øke trenbarhet, gradvis endring av stimuli, struktur** og **langsiktig utvikling**.
- Skiskyting handler om tekniske ferdigheter på standplass, mentale ferdigheter og spesifikk kapasitet i skøyting, enkelt forklart.
- For at en utøver skal fungere/lykkes i idretten må følgende tre parametere være på plass: **Livet** (balanse og harmoni i eget liv, man må fungere som menneske), **Struktur** (struktur i hverdagen og i treningsarbeidet er en forutsetning for at vi klarer å holde fokus på målet med treninga - kontinuitet), **Motivasjon** (for å prestere over tid må du ha en indre motivasjon for utvikling i hverdagen, denne er det til syvende og sist du selv som styrer).
- Fellesplanen for 22/23 bestemmes til en viss grad ut fra hvilke utøvere teamet består av, deres nivå og deres preferanser. Det som ligger i bunn er en tradisjonell filosofi, med mer og mer polarisert trening inn mot sesong. Med relativt standardiserte uker i grunntreningsperioden og rom for bolklegging av hardøkter i den spesifikke perioden. Målet er at flest mulig skal se på fellesplanen som komplementær til sine egne preferanser og mål.
  - *Generelt vil treningen styres av de ovennevnte faktorene.*
- I år ønskes også at samtlige utøvere dedikerer seg til et felles prosjekt, dette går på hva vi som lag skal være ekstra gode på det kommende året. I utgangspunktet vil prosjektet for 22/23 sesongen være **STRUKTUR & STÅENDE SKYTING**.
- Målet med treningen er at hver enkelt skal føle et eierskap og en trygghet i egen trening, samtidig som vi skal utnytte fordelene av å være et stort lag i form av kvalitet og utvikling på hver eneste fellesøkt!

## Team Woodcon forventer av utøverne

- Er rene
- Satser 100% på skiskyting gjennom hele sesongen
- Fremstå som arbeidsvillig, hyggelig og seriøs både i og utenfor idretten
- Er samarbeidsvillig og bryr seg om fellesskapet
- Bidrar aktivt med egne sterke sider inn i laget - ”gi av seg selv”
- Bidrar til utvikling gjennom kvalitetssikring på alle fellesøkter - forholde seg til tidspunkter, plan og oppgitt belastning
- Se muligheter fremfor begrensninger i en fyldig felles treningsplan - prioriterer fellesøkter inn i egen plan
- Er aktivt deltagende og oppsøkende ved planlegging av trening, føring av treningsdagbok og ved evalueringer. Teamtrener er å betrakte som utøvers personlige trener om annet ikke er avtalt med styringsgruppa for Team Woodcon.
- Representere klubb/Team Woodcon på alle start- og påmeldingslister
- Bruke teamets klær og sponsormerker under trening og renn (KM, LM, NC og NM).
- Opptre på en måte som ikke er til skade for Teamets omdømme, sponsorene eller strider med NSSFs regelverk.
- Stille på inntil 2 dager på dugnad for Team Woodcon
- Bidra med innlegg på sosiale medier.

## Uttakskriterier

- Tilbudet Team Woodcon tilbyr, passer for og forutsetter at utøver har trent og konkurrert systematisk i flere år (fulgt Norges skiskytterforbunds sin utviklingstrapp), har regelmessig ført treningsdagbok og er 100 % motivert for å utvikle seg som skiskytter
- Løpere på teamet skal inneha kvaliteter som bidrar til at Team Woodcon når sine sportslige mål. Fordeling mellom kjønn og alder vil bli hensyntatt.
- Team Woodcon vil bestå av inntil 16 utøvere sesongen 2022/2023.

## Kontingent sesongen 2022/2023

- Team Woodcon: Kr 26.000
- Team 2: Kr 6.000

## Søknadsprosess og frister

- Ferdig utfylt søknadsskjema sendes til [teamwoodcon@gmail.com](mailto:teamwoodcon@gmail.com) innen 01.04.2022.
- Spørsmål kan rettes til Aasmund Kjølmoen Steien [aasmund.steien@gmail.com](mailto:aasmund.steien@gmail.com) / 913 65 964
- Uttak klart innen 13.04.2022
- Tilbud oversendes sammen med utøverkontrakt
- Frist for aksept av plass onsdag 13.04.2022 pr mail til [teamwoodcon@gmail.com](mailto:teamwoodcon@gmail.com)
- Frist for retur av signert utøverkontrakt 30.04.2022 sammen med Diplom Ren utøver signert april 2021 eller senere.