

Program Juniorträningar Östra Östergötland 2010

Ålder: 15 – 20 år.

Tidpunkt: En onsdagkväll per månad med start 18:00 under april-maj-juni-augusti och september.

Träningarnas innehåll: Varje klubb bestämmer själv träningens innehåll och upplägg. Tanken är dock att det skall vara OLteknikträning, men det kan vara både i form av ”vanlig” OLbana eller mer specialträning av ett visst moment. Det viktiga är att välja en bra karta och terräng för det som skall tränas. Svårighetsgrad svart. ”Banlängd” ca 4 resp 6 km. Genomgång före resp efter träningen, så att ungdomarna förstår vad det går ut på och får feedback på vad dom har gjort.

Kostnad: Ingen avgift

Anmälan: Föranmälan enligt arrangerande klubbs önskemål, men med möjlighet till efteranmälan på plats.

Information: En kontaktperson i varje klubb ansvarar för att berörda ungdomar i klubbarna informeras. Plats och tid för träningen bör mailas ut till kontaktpersonerna senast **2 veckor före** resp träning. Maila också till webmaster@o-of.s, så kommer det att annonseras under fliken ”Juniorer” på ÖOF:s hemsida.

Utvärdering: Varje klubb noterar hur många som startar (korta/långa banor, pojkar/flickor), så att vi får lite statistik på hur många som utnyttjar det här. Till hösten tar vi en ny diskussion igen om vi skall fortsätta och i så fall hur.

Kontaktpersoner:

OK Kolmården: Maria Nordwall; maria.nordwall@zeta.telenordia.se

Tjalve: Göran Blomberg; tjalve.norrkoping@telia.com

OK Denseln: Björn Karlsson bjorn.f.l.karlsson@telia.com

Skogspojkarne OK: Carina Kalered; mollestad@swipnet.se

Finspångs SOK: Ingrid Svensson; ingrid.svensson@personal.finspong.se

Linköpings OK: Pia Gustafsson pia@lok.se

Datum för träningarna:

Förslag	21 april	Tjalve
	19 maj	Linköpings OK
	2 juni	OK Kolmården
	25 augusti	Denseln
	8 september	Skogspojkarne

Maria