

# TEAM X

# BUSKERUD

Hans Anton Bjørndalen

Henning Tandberg



BUSKERUD ●●●●●

SKISKYTTERKRETS



# SAMARBEIDSMODELL



**TEAM X  
BUSKERUD**

# BÆREBJELKER OG MÅL

1. KRETSLAGET: «SPORTSLIG OG SOSIALT TILBUD TIL UTØVERE OVER 16 ÅR SOM IKKE ER TILKNYTTET NTG ELLER LIGNENDE»
2. ROSTHAUG, Idrettsfag: «MULIGHET TIL Å KOMBINERE IDRETT OG UTDANNING»
3. SIMOSTRANDA, ev annet idrettslag: «IDRETTSGLEDE TIL ALLE»



## TEAM X BUSKERUD



BUSKERUD ●●●●●  
SKISKYTTERKRETS



# SPORTSLIG MÅLSETTING

## Sportslig helhetlig tilbud for skiskyttere i Buskerud

- GI NÆRING TIL UNGDOMMENS MÅLSETNING Å COACHE DE TIL OG NÅ SINE MÅL
  1. PERSONLIG MÅLSETTING
  2. TEAM MÅLSETTING



BUSKERUD ●●●●●  
SKISKYTTERKRETS



# TILBUDET

1. **KRETSLAGET:** 6 helgesamlinger i barmarksperioden + Oberhof (høstferien)
2. **ROSTHAUG, IDRETTSFAG:** Trening dagtid: onsdag og torsdag skiskyting, mandag og tirsdag allsidig trening,
3. **SIMOSTRANDA:** kveldstrening 3 økter pr uke + langkjøring/kombinasjon helg
4. **TEAM X BUSKERUD:** *Sportslig helhetlig tilbud for skiskyttere i Buskerud*
  1. Hva er nytt?
  2. 2 uke samlinger:
    - August (oppstartsamling)
    - November (snøsamling)
  3. Transport, skiservice og oppfølging på NC
  4. Det samme støtteapparatet (skole, kretslag og kveldstrening) => tett oppfølging



**BUSKERUD** ● ● ● ● ●  
**SKISKYTTERKRETS**



# HVERDAGEN

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Rosthaug					BSSK Kretssamling Norges Cup Hjemme	
Trening	Trening	Trening	Trening	Skole		
Skole	Skole	Skole	Skole			
Simostranda						
Trening	Trening		Trening			



BUSKERUD ●●●●●  
SKISKYTTERKRETS



# INTERNAT



Voksen tilsyn 24 timer

Frokost m/niste, middag og kveldsmat

Transport til-fra trening

Treningsfasiliteter (innendørs skytebane, lysløype og treningsrom)

Eget rom

Borteboerstipend vil dekke mesteparten av kostnadene



BUSKERUD ●●●●●  
SKISKYTTERKRETS



# TRENERE

## HANS ANTON BJØRNDALEN

- 6 ÅRS UTDANNELSE VED NORGES IDRETTSHØGSKOLE
- MASTER I COACHING OG PSYKOLOGI + PEDAGOGIKK
- PRAKTISK ERFARING SOM UTØVER OG TRENER
- TRENER KURS NSSF
- LEKTOR IDRETT ROSTHAUG
- SPORTSJEF WANG TOPPIDRETT

## HENNING TANDBERG

- 5 ÅRS UTDANNELSE VED HØGSKOLEN I TELEMARK
- MASTER I KROPPSØVING, IDRETT OG FRILUFTSLIV
- PRAKTISK ERFARING SOM UTØVER OG TRENER
- TRENER KURS NSSF
- LEKTOR IDRETT ROSTHAUG
- LEKTOR IDRETT ST. HALLVARD



BUSKERUD ●●●●●  
SKISKYTTERKRETS





# TRENINGSTILBUD (ARBEIDSKRAV)

## Fysisk (NSSF)

- 475-575 T gutter
- 400-500 T jenter

## Skyting (NSSF)

- 100-150 T gutter
- 100-150 T jenter

## TOTALT

Gutter 575-625 Timer

Jenter 500-650 Timer



BUSKERUD ●●●●●  
SKISKYTTERKRETS



# TRENINGSTILBUD (KAPASITETSKRAV)

## Fysisk (NSSF)

- 475-575 T gutter
- 400-500 T jenter

## Skyting (NSSF)

- 100-150 T gutter
- 100-150 T jenter

## TOTALT

Gutter 575-625 Timer

Jenter 500-650 Timer

## Fysisk tilbud

- 500 T gutter
- 500 T jenter

## Skyting tilbud

- 60 T gutter
- 60 T jenter

## TOTALT

Gutter 560 Timer

Jenter 560 Tmer

\*222 Timer skole + 240 t klubbtrening(langtur+komb+intervall+basis) + 80t kretslaget pr.dd. + NC 15 Timer + skolelaget 20 timer



BUSKERUD ●●●●●  
SKISKYTTERKRETS



# NIVÅER: TEAM X BUSKERUD

1. SKOLELAGET\* + NC\*\* inkl. kveldstrening og klespakke
2. SKOLELAGET\* + NC\*\* + klespakke eks. kveldstrening
3. KRETSLAGET + NC\*\* inkl. kveldstrening og klespakke
4. KRETSLAGET + NC\*\* + klespakke eks. kveldstrening
5. HOSPITANTER KRETSLAGET 16 år

\* Skolelaget (kretslaget + 2 ukes skolesamlinger)

\*\* Norges Cup



BUSKERUD ●●●●●  
SKISKYTTERKRETS



# PRISTILBUD TEAM X BUSKERUD

- |  |          |
|--|----------|
| 1. SKOLELAGET* + NC** inkl. kveldstrening og klespakke | 19 000,- |
| 2. SKOLELAGET* + NC** + klespakke eks. kveldstrening   | 16 000,- |
| 3. KRETSLAGET + NC** inkl. kveldstrening og klespakke  | 15 300,- |
| 4. KRETSLAGET + NC** + klespakke eks. kveldstrening    | 12 300,- |
| 5. HOSPITANTER KRETSLAGET 16 år                        | 6 250,-  |

Skolelaget (kretslaget + 2 ukes skolesamlinger)

\*\* Norges Cup



BUSKERUD ●●●●●  
SKISKYTTERKRETS



# FREMTIDEN SETT INN I «GLASSKULA»

- STYRKET TRENINGSMILJØ
- LOKAL JUNIORGRUPPE
- KVALITETSHEVING
- ET ATTRAKTIVT TEAM Å SPONSE FOR NÆRINGSLIVET
- ATTRAKTIVT TILBUD => ØKT ETTERSPØRSEL OG TILBUD
- TEAM X ELITE BUSKERUD



BUSKERUD ●●●●●  
SKISKYTTERKRETS



# TEAM X

## BUSKERUD

### MOTTO:

*«Hemmeligheten ved suksess er  
hardt arbeid,  
det er derfor det er en hemmelighet for de  
fleste» (Mark Twain).*



BUSKERUD ●●●●●  
SKISKYTTERKRETS

