

Årgangsark ØHIL Hopp / Kombinert



Hopp / kombinert, se retningslinjer fra NSF

Sportslige mål

- Rekruttering av unge til hoppporten
- Innføring i grunnleggende hoppteknikk
- Bruk av riktig utstyr
- Gutter og jenter trener sammen
- Ingen differensiering

Tilgang på treningsarealer og sted

VINTER

- Hoslebakken (K-8)
- Fossum (K-15 og K-26)
- Midtstulia (K-10, K-20, K-40, K-60)

SOMMER

- Hoslebakken (K-8)
- Midtstulia (K-10, K-20, K-40, K-60)

- Gymsaler på nærområdets skoler
- Trampolineområdet på Bærum Idrettspark

Hopp / kombinert 7-12 år

7 -10 år

2 treninger i uken
både høst og vinter

Mulig for å låne hoppski
med langrennsbindinger

Trening i samarbeid med
Fossum, Lommedalen og
Haslum

Fra 10 -12 år

2 treninger i uken
både høst og vinter

Mulig for å låne nye hoppski
av klubben

Trening i samarbeid med
Fossum, Lommedalen og
Haslum

Hopp / kombinert fra 13 år

13-14 år

2 treninger i uken
både høst og vinter

Trening i samarbeid med
Fossum, Lommedalen og
Haslum

Rekruttering til Kollenhopp

Ingen seniorsatsing!

Utviklingsplan

