

Trenerrapport fra den yngste gruppa

Trenerteamet

Tonje har hatt hovedansvaret og Cato har vært stabil medhjelper.

Teamet har funger veldig bra, og kontinuitetene i treningene likeså.

Treningene:

Fast treningstid i høst har vært onsdag kl. 1730.

Vi startet høsten med utetreninger. 3 delt med rulleski, variert trening og litt løping.

- Til dels stor variasjon i rulleskiferdighetene i gruppa, så tilpasning og oppdeling av gruppa var nødvendig.

I september flyttet vi inn i gymsalen.

Fokus på disse treningene har vært allsidig basistrening med forankring i grunnøvelser for ski.

På nyåret flyttet vi ut og kjørte, når forholdene tillot det, fast utetrening til tirsdager kl. 1730.

Noen onsdager da forholdene var for dårlig for å gjennomføre onsdagsrenn ble det også gjennomført innetrening i gymsalen.

Etter påske kjørte vi noen innetreninger før vi gjenopførte en avsluttende utetrening.

Cato hadde laget orienteringskart i området rundt lysløypa. De fleste ungene synes dette var riktig morsomt.

Det har vært pause i treningene nå i mai, men det er planlagt å gjennomføre noen uteøkter nå framover.

Jonas inviterte i høst de yngste på en søndagstur. Fornøyde deltagere og tydelig stas å få være sammen med Jonas.

Ant. Deltagere

Det har vært 15-20 deltagere på stort sett alle treningene for denne aldersgruppen.

Facebook er brukt til å informere om treningene. På enkelte av utetreningene har det pgs usikre værforhold vært kort varsel. Dagene og tidspunkt har vært holdt konstante.