

Information
Polisens IF Simhopp
Hoppskolan HT 2017



Polisenstilen

Vi vill ge barn och ungdomar en gedigen simhoppsutbildning i ett sammanhang som främjar kamratskap, gemenskap och rent spel. Självklart tar vi avstånd från våld, droger och rasism. Hos oss finns det många olika vägar för utveckling och idrottande.

♥ **Polisenstilen omfattar alla** som är verksamma inom föreningen.

♥ **Polisenstilen präglar vårt uppträdande**, vid träning, tävling och i alla sammanhang där en representerar klubben. Vi stöttar och hejar på våra kompisar, både i den egna gruppen och i andra grupper. Vi uppträder korrekt gentemot aktiva, ledare, tränare, föräldrar och åskådare. Vi följer alltid klubbens och badens regler visar respekt för badpersonal och tävlingsfunktionärer.

♥ **För aktiva och tränare**

Är i tid och väl förberedd till träning eller tävling. Meddelar i god tid om jag inte kan komma. Respekterar och följer tränarens instruktioner om vad som är viktigt före, under och efter träning, tävling och läger. Följer badets regler där jag är besökare. Har klubbfärgerna vid träning och tävling.

♥ **För föräldrar**

Hjälper mitt barn att förstå och följa reglerna. Agerar aktivt mot utfrysning, mobbning och dopning och kontaktar en ledare om jag uppfattar att Polisenstilen inte följs.

Välkommen att utvecklas i vår förening!

Sektionsstruktur – Verksamhetens Röda tråd

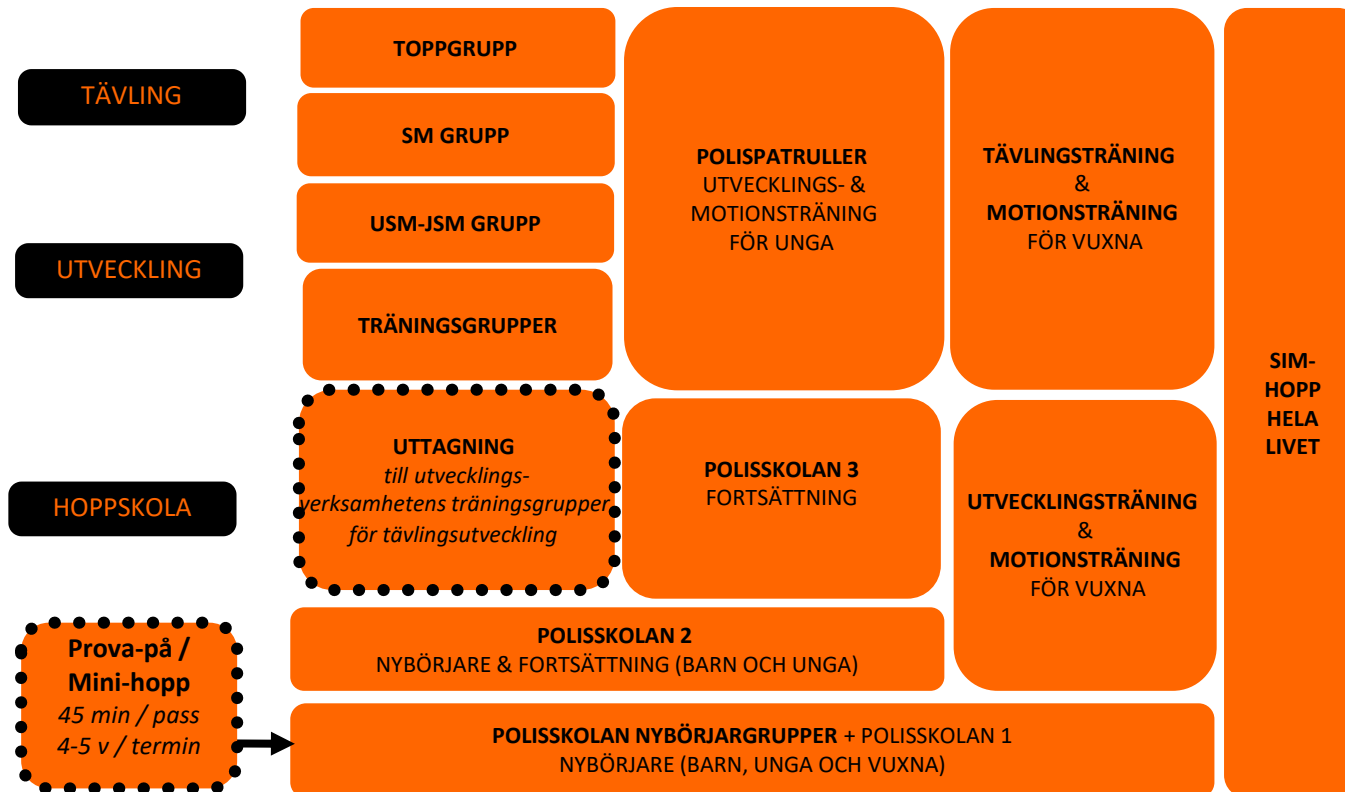
Polisens IF Simhopp är en av Sveriges bästa simhoppssklubbar – men vi vill konkurrera internationellt!

Höja ribban för vår idrottsliga utveckling.

Skapa tydlighet i kring utvecklingsmöjligheterna i föreningen för aktiva och tränare. Ge mål och mening.



UTVECKLINGSVÄGAR



INRIKTNING OCH METOD

TÄVLING

TÄVLINGSVERKSAMHETEN

DEN TÄVLINGSFÖRBEREDANDE
TRÄNINGEN

BYGGER PÅ SVENSK SIMHOPPSLINJE,
TÄVLINGSSERIERNAS KRAVPROFILER
SAMT VÄRDEGRUNDER FÖR ELITTRÄNING

UTVECKLING

UTVECKLINGSVERKSAMHETEN

DEN FÖRMÅGE- OCH
TÄVLINGSFÖRBEREDANDE TRÄNINGEN

BYGGER PÅ SVENSK SIMHOPPSLINJE OCH
TÄVLINGSSERIERNAS KRAVPROFILER

HOPPSKOLA

HOPPSKOLEVERKSAMHETEN

DEN FÖRMÅGEINRIKTADE TRÄNINGEN

BYGGER PÅ SVENSK SIMHOPPSLINJE

GRUPPSAMMANSÄTTNING

VERKSAMHET	GRUPP	TRÄNINGSDAGAR/ VECKA	TIMMAR/ VECKA	VECKOR PER ÅR	~ ANTAL (mål)
TÄVLING	TOPP	> 6	> 20	~47	6 aktiva
	SM	> 6	> 16	~47	10 aktiva
	USM / JSM	> 5	> 12	~47	15 aktiva 1-2 grupper
UTVECKLING	POLISPATRULLEN	> 3	> 8	~36	15 aktiva 1 grupp
	TRÄNINGSGRUPPER	< 3	6	~40	20 aktiva 2-3 grupper
HOPPSKOLA	POLISSKOLAN 3	2-3	2-3	~30	10-14 aktiva/ grupp
	POLISSKOLAN 2	1-2	1-2	~30	10-14aktiva/ grupp
	POLISSKOLAN 1+NY	1	1	~30	10-14 aktiva/ grupp

GRUPP	ÅLDER	GRUPP-STORLEK	TRÄNINGSMÅL	MÅL	KRITERIER
POLISSKOLAN 3	8-13 år	Max 10 aktiva	Svensk Simhopplinje, simhoppningens grunder, mot märke 2-8	Vilja fortsätta simhoppa, Plumsaren, Märke 2-7	Minst en termin i POLISSKOLAN 1-2 Kontinuerlig närvaro vid träning Märke 1
POLISSKOLAN 2	5-13 år	Max 10 aktiva	Svensk Simhopplinje, simhoppningens grunder, mot märke 2-6	Vilja fortsätta simhoppa, Plumsaren, Märke 2-5	Simkunnighet 25 m Våga hoppa i på djupt vatten.
POLISSKOLAN 1 POLISSKOLAN NY	5-13 år	Max 10 aktiva	Svensk Simhopplinje, simhoppningens grunder, lek	Vilja fortsätta simhoppa, Plumsaren, Märke 1-3	Simkunnighet 25 m Våga hoppa i på djupt vatten.

Svensk Simhoppsslinje

- Hela strukturen bygger på Svensk Simhoppsslinje
- Polisens IF Simhopps Tävlings- och utvecklingstränare var med i utvecklingen av simhoppsslinjen. Startade 2012.
- 10 märken – riktlinjer för träningen på alla nivåer i verksamheten.
- Märkestagning en gång/termin för Hoppskolan. Dokumenteras.

HT 2017 Vecka 47 + 48!

Andra simhoppsmärken:

Järn (dyka 1m), Brons (hoppa 3m)

Silver (hoppa 5m), Guld (dyka 3m)



Svensk Simhoppslinje - Simhoppsmärken



Träna mer 2ggr /veckan eller Uttagning till Utvecklingsverksamheten

När man tränat minst 1 termin kan man ställa sig i vår kö för grupperna som tränar 2 ggr /vecka. Ålders- och nivåbaserade grupper, men köplats gäller!

Maila intresse för 2 ggr/veckan till
info@polisensimhopp.se

I slutet av varje år (nov/dec) håller vi en uttagning till utvecklingsverksamheten. För 6-9 åringar som tycker simhoppsträningen är superkul och vill träna mer samt tävlingsförberedande.

Mail med anmälan till uttagningen kommer under terminen!



HOPPSKOLA

UTTAGNING TILL UTVECKLINGSVERKSAMHETEN

UTVECKLING

FRÅN GRUPPERNA

ÅLDER

BESKRIVNING

MÅL

KRITERIER

**POLISSKOLAN
NY, 1, 2, 3**

6-9 år

Ett tillfälle/år testas alla aktiva i åldrarna 6-9 år, som vill delta, genom en uttagning till klubbens utvecklingsverksamhet. De som klarar uttagningen och vill träna mer flyttas följande termin till TRÄNINGSGRUPPEN, där man tränar 3 ggr/vecka efter ett träningsupplägg framtaget tillsammans med Anna Lindberg.

Fånga upp intresserade och talangfulla aktiva.
Ledorden är:
Träningsvilja
Tävlingsvilja
Viljan att göra nya hopp

Att den aktive verkligen vill träna 3 pass / vecka och är införstådd i Utvecklingsverksamhetens mål och krav.

Tränare och Utbildning

Tränarstaben: nuvarande + f.d simhoppare

Ungdomstränare 15 – 19 år, ass. 13-14 år

Internutbildning en gg/termin

Svenska Simförbundets Simhoppkurser i teknik, metodik och idrottspedagogik.

SISU – Plattformen: Pedagogik, Barns utveckling, motoriskt utveckling m.m.

HLR 1 gång om året. RF krav.



Ordningsfrågor / Regler

- Respektera skogränsen!
- Släng ert skräp!
- Föräldrar hänvisas till läktaren under hela simhoppsträningen.
- Inpasseringskortet – ta väl hand om dem!
- Simma rakt in – gäller alla aktiva alla träningar!
- Vänta på signal vid hopp i hopptornet.
- Inga smycken/klockor. Hår uppsatt.
- Hålla ögon öppna i omklädningsrummen, meddela föreningen eller direkt till badets personal om det inte är trevligt i omkl.



Lovläger

Alla skollov anordnar vi läger.

2-, 3- eller 4-dagars. Kl. 10.00 – 15.00 alla lägerdagar.

Två pass, mycket träning!

Tränarna är med barnen hela lägret, även under lunch.

Tar andra simhoppsmärken:

Järn (dyka 1m), Brons (hoppa 3m), Silver (hoppa 5m),
Guld (dyka 3m)

Anmälningssformulär mailas ut samt läggs på hemsida.



Klubbkläder

Våra snygga klubbkläder kan beställas via hemsidan eller köpas på plats i simhoppshallen. Vi säljer under:

- Dive of Hope 30/9
- Märkestagningveckorna
- Julavslutningen 16/12

Ni ser hela sortimentet på hemsidan!



Info och Frågor

www.polisensimhopp.se

Hela strukturen: - Föreningsstruktur

Kalendarier, kalender, avgifter, bokning m.m - Hoppskolan

Inställda träningar HT 2017:

- Dive of Hope 30/9 – öppen träning 13.00 – 14.00 för lördagshoppare som inte deltar i tävlingen.
- HEAD to Head 27-29/10
- Hela v.44, under höstlovet.

Sista träningen för terminen v.50, julavslutning 16/12 för alla grupper!

Information kring Simhoppsslinjen, simhoppstävlingar, landslag |
www.simforbundet.se

info@polisensimhopp.se

När ni undrar något!

