

Verksamhetsplan 2024

Hoppskolan

Hoppskolegrupper: 28 till höstterminen, prova- på kurser: två omgångar varje termin (ca 45 barn per år), minihopp: tre kurser varje termin (ca 40 barn per år).
Lovläger: Alla skollov.

För att fortsätta arbetet med att kvalitetssäkra hoppskolan, kommer vi anställda och utvecklingstränare var delaktiga i hoppskolan.

Tränare

Vi har totalt 28 tränare, varav 4 är heltidsanställda.

Utbildning/utveckling

HLR, ssäkerhetsutbildning, interna utbildningar samt SSF kurser.
Vi har tre aktiva som går NIU under vt. Till hösen förväntas vi ha ytterligare 3 aktiva, så totalt 6.

Föreningen kommer att genomföra en tränarenkät under våren och en medlemsenkät i slutet av höstterminen. Vi har genomfört samma enkäter under flera år och börjar få bra tidsserier, där vi kan se effekten av de åtgärder vi genomfört i verksamheten.

Under 2024 kommer vi att arbeta med ett förtydligande av målen för verksamhetens olika delar, som prova-på, hoppskola, utveckling, elit och masters. Detta ingår i vårt arbete med att ha en rullande planering för de två kommande OS-cyklerna.

Tävling och utveckling

Grupper: **Förberedande träningsgrupp/T6 6** respektive 5 aktiva 2 tränare, **T5 10** aktiva 2 tränare, Utveckling-USM 9 aktiva och två tränare. Nytt för i år är Utveckling yngre med 8 aktiva och 1 tränare.

Int+nat 11 aktiva 2 tränare, **Patrullen nivå 1 12** aktiva 1 tränare, **Patrullen nivå 2 13** aktiva 1 tränare. Vi fortsätter samarbetet med en tyngdlyftningstränare som tränar skivstång/explosivitet med Int/nat, utv och T5

Resultatmässigt så siktar vi på att vinna alla SM-grenar där vi har deltagare. Vi siktar också på att vara framstående på juniorsidan med medaljer på USM och JSM.

Förhoppningarna är att vi har med 1 aktiv till EJM. Chansen finns även att vi har med 1 till UVM samt 2 aktiva till EM. NM/NJM siktar vi på att ha med hoppare i så många klasser som möjligt.

Masters

Grupper: Vi har 6 mastersgrupper (nybörjar, fortsättning, utveckling, tävling). Totalt 78 hoppare. Prova-på kurser: 4 kurser under året. Målet är ca 60 deltagare. Lunchträning: Målsättningen är att ha minst 5 deltagare per kurs. Vi har både fler aktiva och fler hoppare som vill träna mer än tidigare år.

Skolor/event

Vi siktar på 50 skolklasser, 15 barnkalas och 10–15 svensexor/möhippor, 20 privatlektioner och 5 företag under året.

Integrationsprojektet med Liljeholmens gymnasium fortsätter under 2024.