



Grengrupp Hopp 2025

Verksamhetsplan för året 2025

Verksamhetsplan 2025

Detta dokument innehåller:

- Verksamhetsplan 2025
- Årets budget är satt till 60 000 kr och kan användas till och med årsskiftet 25/26





Statistik 2024

Grengrupp Hopp's statistik 2024:

- **25 aktiva i GFIF's Elitstödsgrupp**
- **13 aktiva som representerat landslaget**
- **7 aktiva med WA performance-score över 1100p**
- **4 aktiva på Elitstödet's A-nivå**
- **Snittscoren för elitstödsaktiva var 1032p**
- **SM-Poäng - 31,4%**
- **SM-medaljer - 42,3%**



Verksamhetsplan 2025

Projekt 1100p

Projektet syftar till att fler aktiva ska ta steget upp till 1100p i performance-score. Målet skall nås genom följande aktiviteter:

➤ Prestation/Kravanalys

Grengruppen tar fram en kravprofil för vad som krävs för att nå 1100p i de olika hoppgrenarna. Analysen berör tekniska, fysiska, psykologiska och sociala komponenter som behöver uppfyllas för en rimlig chans att nå målet.

➤ Individanalys

En gemensam individanalys görs på alla aktiva som nått över 1000p där den aktuella tränaren beskriver sin aktiv och går igenom status utifrån den prestationsanalys som grengruppen arbetat fram. Tränaren får hjälp av tränarrådet med analys och förslag på att tackla uppgiften och dess utmaningar för att lyfta den enskilde aktive till 1100p

➤ Tränarlaget

De olika tränarnas behov sammanställs och grengruppen förser tränarna med verktyg för att hjälpa dem framåt inom områden som till exempel träningslära, teknikanalys, fysträning eller snabbhetsträning.

➤ Gemensamma Pass

Aktiva med liknande behov bjuds in till gemensamma träningspass där det specifika behovet angrips av tränare med spetskompetens.

Verksamhetsplan 2025

Vägen till Elitstödet

Denna delen syftar till att hjälpa fler aktiva in i GFIF's Elitstöd (1000p performance-score)

➤ Inspirationsföreläsningar

Aktiva bjuds in till föreläsningar av elitaktiva som berättar om sin satsning. Vad det innebär att göra en helhjärtad satsning på friidrotten, hur man får ihop vardagen, vad är dom största utmaningarna och trappsteg att ta sig över. Allt för att inspirera och motivera våra kommande elitfriidrottare att våga ta steget..

➤ Bredda Tränarkompetensen

Internutbildning av föreningarnas tränare för att ge dom större kompetens för att hjälpa sina aktiva att ta steget in i Elitstödet.

➤ Träning med elitgrupperna

Aktiva bjuds in att vara med på pass med elittränarna i deras träningsgrupper för att få tips, feedback, inspiration och nya övningar. Ett krav är att hemmatränaren måste delta på passen.

➤ Gemensam Tävlingsresa

Grengruppen arrangerar en tävlingsresa utomlands under sommaren med subventionering för alla som klarat respektive subventionsgräns.





Vill du bidra till grengruppen för Hopp? - **Hör av dig till oss!**

- Alla punkter i verksamhetsplanen implementeras med hjälp av engagerade individer och vi stämmer av regelbundet med möten så att allt går enligt plan. Medlemmarna i grengruppskommittén är ansvariga för all implementering.
- Föreningar som hjälper till att implementera uppskattas och det finns ibland en budget att tillgå
- Har du förslag på aktiviteter du skulle vilja att vi hjälper till att anordna eller fokusera på hör du av dig till oss
- ***Du som brinner för hopp och vill arbeta systematiskt med att utbilda och utveckla tränare och aktiva i regionen kan anmäla ditt intresse till sammankallande Gustaf Hultgren:***
gustaf.hultgren@goteborgfriidrott.se