



## Övergripande plan 2021

### Ungdomsläger

Läger i Rättvik under våren för simmare födda 2009-2010. Syftet med lägret är att lära känna simmare från andra föreningar och ha kul. Datum 13 – 14 maj

### Läger för SumSim, DM, SM/JSM

Läger genomförs i Älvdalen i slutet av augusti för simmare födda 2006 och tidigare. Syftet är att lära känna simmare från andra föreningar, få insikt och förståelse för träning och utveckling samt olika sätt att träna. Ulrika Sandmark, Anna Lundeberg och Annelie Östberg kommer också att delta. Datum 26 – 29 augusti

### Läger för långdistans och Öppet Vatten

Läger genomförs i Älvdalen i maj för alla som är intresserade av simning i öppet vatten och långdistans i bassäng. Träningstips för land- och vattenträning samt en tävling planeras. Lars Lundin är huvudtränare. Datum 21-23 maj

### Mentorsprogram

Vi vänder oss till de som leder barn och ungdomar i åldern 7-14 år i olika stadier inom simning och vill utveckla sitt ledarskap genom att vara Trainee till en Mentor. Målsättningen är att öka kompetensen och motivationen för distriktets tränare genom ett mentorskapsprogram. Mentorerna och Trainees kommer även att arbeta tillsammans på Ungdoms- och Älvdalenslägren. Detta kommer att vara ett pilotprojekt i samarbete med Svenska Simförbundet och genomförs under 2021. Vi fortsätter med en grupp som startade 2020 och nystartar en grupp i början av 2021.

### Inspirationsläger

Läger för de simmare som inte kan vara med på lägret i Älvdalen. Lägre genomförs under hösten. På lägret jobbar vi med motivation att fortsätta inom Simidrotten som aktiv och/eller ledare.

### Anpassade utbildningar

I samarbete med Svenska Simförbundet eller DF genomföra riktade utbildningar för aktiva, tränare, ledare, styrelser, verksamhetsansvariga.

### Simlärarnätverk

Nätverk för de som är ansvariga och ledare i föreningarna för simskolor. Syftet är att ta del av erfarenheter från andra föreningar.

### Tränarnätverk

Nätverk för tränare i simning. På träffarna delar tränarna med sig av tips om allt som har med att vara tränare.

### Simidrottarutbildning via web

Ett initiativ från Svenska Simförbundet som syftar till att ge simidrottare kunskap om träning, kost, tävling mm.

### Stötta de mindre idrotterna

MSSF ska även stötta, uppmuntra och hjälpa till med de utbildningar och satsningar som Svenska Simförbundet arrangerar för simhopp, konstsim, vattenpolo och parasim. Målet är att ha en distriktssamling för vattenpolo under 2021 och att även ha med parasimmare på lägret i Älvdalen och Rättvik

### Simidrottsforum

Inget är bestämt ännu men målet bör vara att genomföra ett högintressant Simidrottsforum under hösten 2021!

Maria Edstedt

Ordförande Mellansvenska Simförbundet