

Årsöversikt träning tävling IFK Falun Alpin

	Maj	Juni	Juli	Augusti	Augusti	September	Oktober	November	November	December	December	Januari	Januari	Februari	Mars	April	
Skidkul/ U 10	Utvärdering	Andra idrotter, egna aktiviteter					Inomhusträning 1 pass/vecka					Tävling Nilas Cup, KM					
	Planering						Familjeläger					Snöträning fr slutet av dec. 2 pass/v					
U 12	Utvärdering	Uppbyggnadsfas med egna aktiviteter, andra idrotter				Utomhusträning 2 pass/v Fr. V 37		Inomhusträning fr V 40. 2 pass/v			Tävling LVC, Nilas Cup, KM, distr tävl						
	Planering							Snöläger varannan helg nov/dec			Snöträning fr backöppning 2 pass/v						
U 14	Utvärdering	Uppbyggnadsfas med egna aktiviteter, andra idrotter			Utomhusträning 2 pass/v Start 1 v. efter skolstart			Inomhusträning fr V 43. 2 pass/v			Tävling LVC, Dalacup, KM, distr, nat tävl.						
	Planering				Snöläger Sölden + varannan helg nov/dec						Snöträning fr backöppning 2 pass/v						
U 16	Utvärdering	Uppbyggnadsfas, andra idrotter, gemensamt pass 1 gång/vecka (cylel mm.)			Utomhusträning 2 pass/v Egen träning 2-3 pass/v			Inomhus fr v 45. 2 pass/v + egen träning			Tävling USM kval, Dalacup, KM, distr, nat tävl.						
	Planering				Snöläger, Sölden + varje helg nov-dec						Snöträning fr backöppning 3 pass/v						
Junior-	Utvärdering	Uppbyggnad m individ. träningsprogram			Eget upplägg + med på org. Klubbträning			Inomhus fr v 45. 2 pass/v + egen träning			Tävling ENL, FIS, Dalaserie, KM, nat tävl.(EC, WC)						
	Planering	Fysläger region, junlag, etc			Snöläger			Snöläger			Snöläger			Snöläger			Snöträning fr backöppning 3 pass/v

Årsöversikt träning tävling Skidkul/U 10

Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December	Januari	Januari	Februari	Mars	April
Utvärdering Planering	Andra idrotter, egna aktiviteter			Inomhusträning 1 pass/vecka			Familjeläger	Snöträning fr slutet av dec. 2 pass/v		Nilas Cup		KM

- Ansvariga utvärderar säsongen
- Inventerar tränarresurser inför kommande säsong
- Informerar intresserade om kommande tränarutbildning
- Gör en grovplanering för kommande säsong

- Grundläggande rörelsefärdigheter (krypa, åla, gå, springa, klättra, hoppa, rulla)
 - Balans, reaktionsförmåga, rytm och snabbhet
 - Utveckla snabbhet, styrka, vighet, balans, koordination, uthållighet genom att använda lekar
 - Börja finslipa rörelsefärdigheten.
 - Inkludera enkla styrketräningsövningar genom att använda barnets egen vikt, övningar med medicinboll, balansboll.
- Att använda;**
- Övningar från "Klubbpaketet" Övningsbanken,
 - Övningsbank barmark (SSF's hemsida)
 - Nya lekar och tävlingar, Lekar och stafetter,
 - Fysisk Träning för ungdom (SISU-Idrottsböcker)

- Alla basfärdigheter introduceras via lek och allsidig skidåkning
 - Mycket allsidig skidåkning där balansen fram/bak, sida/sida utvecklas naturligt.
 - Inte för bråttom till brant terräng. I rätt inlärningsmiljö sker stor utveckling.
 - Utveckla rörelse i ben- och underkropp och en lugn överkropp för att minimera kompensatoriska rörelser p g a obalans i åkningen
 - Låt dem upptäcka sin förmåga för att vrida skidorna, kant- och kraftreglera. De behöva ej veta de tekniska termerna.
 - Använd lätt terminologi som beskriver vad som ska göras utan långa tekniska förklaringar, gärna bilder!
 - Bygg de skidtekniska basfärdigheterna i lugn och ro genom att variera övningar, terräng, banor, svängradie etc.
 - En god blandning av friåkning och banor där också förmågan att vrida och kanta skidorna utvecklas.
 - Håll ett högt tempo där "väntetider" minimeras och så mycket skidåkning som möjligt erbjuds på träningarna
 - Basfärdigheter kan tränas med mängder av lekar, utmaningar i terrängen och roliga teknikbanor där deltagarna utvecklas utan att ens förstå att det är "träning".
 - Lära dem att åka, stanna, svänga och ramla. Prova och prova igen, utforska, leka och upptäcka sin förmåga.
 - Genom lek och roliga övningar hitta balans och koordination på skidorna.
 - De äldre skidkulåkarna får uppleva och förstå hur och vad det innebär att åka med skär.
 - Allsidig skidåkning där man lägger till rytm och rörelse.
 - Teknikbanor blandat med traditionella banor.
 -
- Att använda;**
- Klubbpaketet Övningsbanken, övningsbank Snö (SSF's hemsida)
 - Alpina banor

Årsöversikt träning tävling U 12

Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	November	December	December	Januari	Januari	Februari	Mars	April
Utvärdering	Uppbyggnadsfas med egna aktiviteter, andra idrotter			Utomhusträning 2 pass/v		Inomhusträning fr V 40. 2 pass/v				LVC kval, Nilas Cup, distr tävl, LVC final			KM	
Planering				Fr. V 37		Snöläger varannan helg nov/dec				Snöträning fr backöppning 2 pass/v				
<ul style="list-style-type: none"> Ansvariga utvärderar säsongen Inventerar tränarresurser inför kommande säsong Informerar intresserade om kommande tränarutbildningar Gör en grovplanering för kommande säsong 				<ul style="list-style-type: none"> Vidareutveckla grundläggande rörelsefärdigheter, lär generella, grundläggande idrottsfärdigheter (viktigt "fönster" av möjligheter). Utveckla styrka genom övningar med barnets egen kroppsvikt, medicinboll, balansboll. Introducera övningar eller rutiner med hopp och skutt eller rotation i lutning som hjälp för att utveckla styrka. Utveckla ytterligare uthållighet genom lekar och stafetter. Utveckla ytterligare smidighet genom övningar. Utveckla ytterligare snabbhet genom att använda aktiviteter som fokuserar på vighet, snabbhet och riktningsförändringar. Uppmuntra barnen att fortfarande hålla på med fler idrotter Uppmuntra spontanidrott Introducera "stödande kapaciteter" (uppvärmning, nedjogging, stretching, vila, återhämtning etc). Introduktion i mental träning. Att använda; Övningar från "Klubbpaketet" Övningsbanken, övningsbank barmark (SSF's hemsida) Nya lekar och tävlingar, Lekar och stafetter, Fysisk Träning för ungdom (SISU-Idrottsböcker) 				<ul style="list-style-type: none"> 30-50% friåkningsövningar, mer friåkning i början Friåkningsövningar får aldrig understiga 25% av träningsstunden. För att klara utmaningen att åka lika tekniskt bra i bana som utanför, ska vi; Se till att de tekniska momenten/färdigheterna automatiseras och tränas utanför banan, för att sedan ska kunna ske mer automatiskt i banan Åka mycket i och utanför banan, flack och brant terräng, lätt och svår bana, osv. Inte fastna i bara banåkning Använda pedagogiska banor där vi kan styra teknik, linjeval etc Under snösäsongen ska vi i genomsnitt köra SL en gång i veckan och GS en gång i veckan. träningsstillfällena. C:a 3-4 farträningar per säsong bör genomföras utöver de ordinarie Tillämpa en proportion av 70% träning och 30% tävling. De 30% inkluderar tävling och tävlingslik träning.(Dessa procent varierar i enlighet med idrottens och individens speciella behov) Minst två tränare och en förälder vid varje träning. En sätter bana en kör uppvärmning och friåkningsövningar. Att använda; Klubbpaketet Övningsbanken, övningsbank Snö (SSF's hemsida) Skidåskådning Alpin Skidteknik ur ett helhetsperspektiv Alpina banor Alpin Fartåkning (DVD) 						

SISU Idrottsböcker

Årsöversikt träning tävling U 14

Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	November	December	December	Januari	Januari	Februari	Mars	April
Utvärdering Planering	Uppbyggnadsfas med egna aktiviteter, andra idrotter			Utomhusträning 2 pass/v Start 1 v. efter skolstart			Inomhusträning fr V 43. 2 pass/v				LVC, Dalacup, dis/nat tävl.		LVC final	KM
							Snöläger Sölden + varannan helg nov/dec							

- Ansvariga utvärderar säsongen
- Inventerar tränarresurser inför kommande säsong
- Informerar intresserade om kommande tränarutbildningar
- Gör en grovplanering för kommande säsong

- Ge prioritet till aerob träning när tillväxtpurten startar
- Utvecklar ytterligare nivån i övriga färdigheter, snabbhet, styrka och smidighet.
 - 4 veckor KONDITION-Styrka-smidighet
 - 4 veckor STYRKA-Kondition-smidighet
 - 4 veckor SMIDIGHET-Styrka-kondition
 - Betona smidighetsträning med hänsyn till den snabba tillväxten av ben, senor, ligament och muskler.
 - Introducera fria vikter.
 - Utveckla mental träning.
 - Utveckla stödjande kapaciteter (uppvärmning, nedjogging, stretching, vila, återhämtning etc).
 - Lära sig att klara av tävlingens fysiska och mentala utmaningar.
 - Specifik idrottsträning 6-9 ggr i veckan, inkl. kompletterande idrotter
- Att använda;**
 - Övningar från "Klubbpaketet" Övningsbanken, övningsbank barmark (SSF's hemsida)
 - Nya lekar och tävlingar, Lekar och stafetter,
 - Fysisk Träning för ungdom (SISU-Idrottsböcker)
 - Alpin fartåkning (barmarksövningar)
 - Övningsbanken alpin fysträning (SSF)
 - Styrketräning från lek till elitidrott DVD (SISU-idrottböcker)
 - Basic- en bok om grundträning (SISU-Idrottsböcker)

- Friåkning – grundövningar balans, kant, svängvariation.
- Träna alla skidtekniska basfärdigheter sammansatt och isolerat i olika terräng, sväng, snö, svängradie etc
- Svängrörelser i bana.
- Använda pedagogiska banor där vi kan styra teknik, linjeval etc
- Farträning, glid i bana.
- Träningstävling – skapa en tävlingssituation (besiktning, nr-lapp, tid, två åk)
- Optimera proportionerna mellan träning och tävling och följ 60:40% fördelningen mellan träning och tävling.
- Träningsutbyte med mer erfarna åkare
- Använda videokamera som hjälpmedel vid individuell feedback

Att använda;

- Klubbpaketet Övningsbanken, övningsbank Snö (SSF's hemsida)
- Skidåskådning
- Alpin Skidteknik ur ett helhetsperspektiv
- Alpina banor
- Alpin Fartåkning DVD)

} SISU Idrottsböcker

Årsöversikt träning tävling U 16-jun

	Maj	Juni	Juli	Augusti	Augusti	September	Oktober	November	November	December	December	Januari	Januari	Februari	Mars	April	April
A-ungdom	Utvärdering Planering	Uppbyggnadsfas, andra idrotter, gemensamt pass 1 gång/vecka (cykel mm.)			Utomhusträning 2 pass/v Egen träning 2-3 pass/v		Snöläger, Sölden + varje helg nov-dec	Inomhus fr v 45. 2 pass/v + egen träning				USM kval, Dalacup, dist/nat			Finaler	KM	
Junior-	Utvärdering Planering	Uppbyggnad m individ. träningsprogram Fysläger region, junlag, etc			Eget upplägg + med på org. Klubbtträning Snöläger		Snöläger	Inomhus fr v 45. 2 pass/v + egen träning				Tävling ENL, FIS, Dalaserie, KM, nat tävl.(EC, WC)			Finaler	KM	
																	Fystester

- Ansvariga utvärderar säsongen
- Inventerar tränarresurser inför kommande säsong
- Informerar intresserade om kommande tränarutbildningar
- Gör en grovplanering för kommande säsong
- Utifrån testresultat gör en plan för barmarksträning grupp/individ

- Maj-aug. Individuell uppbyggnadsträning kondition (sommaren gemensamt 1 pass/ v för de som inte har andra aktiviteter)
 - Aug-Nov, Uthållighet, Styrka, Koordination, snabbhet, spänst (Snegla på fysiska och skidtekniska förberedelser för skidgymnasiet)
 - Nov- Mars, Underhållsträning kondition, (ex. löpning, längdåkning, testcykel, löpband)
 - Ytterligare tonvikt på styrka och styrketeknik
 - Börja skola dem att ta mer ansvar för sin egen träning och börja förstå sin egen roll i den egna utvecklingsprocessen
 - Försöka lägga in testfällan vår och höst för att individanpassa den egna träningen
 - Skräddarsy i högre grad individuella konditionsprogram, återhämtningsprogram, psykologisk träning och teknisk utveckling.
 - Mental träning.
 - Optimera stödjande kapaciteter (uppv, nedjogning, stretching, vila, återhämtning etc).
- Att använda;**
- Fysisk Träning för ungdom (SISU-Idrottsböcker)
 - Alpin fartåkning DVD (barmarksövningar)
 - Övningsbanken alpin fysträning (SSF)
 - Styrketräning från lek till elitidrott DVD (SISU-idrottsböcker)
 - Basic- en bok om grundträning (SISU-Idrottsböcker)

- Lägga träningar i block per vecka, Pass 1 teknik, pass 2 taktik, pass 3 ("tempo", utmaning, full fart)
 - Utmana basfärdigheterna genom att åka och utsättas för allsidig skidåkning/övningar
 - Teknikbanor/Pedagogiska banor för ex. linje, avstånd etc.
 - GS i andra kanske längre backar
 - Läger där teknik, taktik finns med tidigt
 - Styrd friåkning följer med hela säsongen
 - Utmana för att våga mer och känna sig säker, mer fart, våga, utmana och glida
 - Fartblock i slutet av jan- början feb
 - Individanpassa då det skiljer så pass mycket i fysisk utveckling, fysisk förberedelse, inställning och på det mentala planet
 - Ägna 40% av tillgänglig tid till att utveckla tekniska och taktiska färdigheter och 60% av träningen till tävling och tävlingspecifik träning.
 - Betona individuell träning som tar fasta på varje aktivs individuella styrkor och svagheter.
 - Friåkning med individuellt teknikfokus, återkommande under hela säsongen
 - Inleda säsongen på långa skidor
 - Fokus på uppgiften, både i bana och utanför i friåkning
 - Organiserade teoripass – utnyttja 20-30 min på lägerkvällar
- Att använda;**
- Klubbpaketet Övningsbanken, övningsbank Snö (SSF's hemsida)
 - Skidåskådning
 - Alpin Skidteknik ur ett helhetsperspektiv
 - Alpina banor
 - Alpin Fartåkning
 - Filmklipp på åkare på hög nivå
- } SISU Idrottsböcker