

Langsiktig utviklingsplan ALPINT

SKILØPER FOR LIVET

TRENE FOR Å VINNE

TRENE FOR Å KONKURRERE

TRENE FOR Å TRENE

LÆRE Å TRENE

FUNDament

AKTIV START



INNHOLDSFORTEGNELSE

LANGSIKTIG UTVIKLINGSPLAN	4-5
SKIVOLUM	6-7
GRENFORDELING SKI	8-9
UTVIKLING AV GRENENE Allsidighet	10-11
INNHOLD I SKITRENING Rennfokus	12-13
SKIUTSTYR	14-15
BARMARK	16-17
MULIGHETER Hvor i landet bor du? Nøkkelpunkter rekruttering	19
VEDLEGG Tabell langsiktig utviklingsplan	20-23



Langsiktig utviklingsplan

Modellen har som mål å gi veiledning spesielt til alpinklubber i aldersbestemte klasser. Den skal gi et helhetlig bilde og reflektere over innhold og kostnader i alpint. Den gir ingen begrensning, men er et utgangspunkt for å utnytte potensialet i hver enkelt løper.

Det er en tendens at foreldre og trenere for tidlig i barneklassene blir for opptatt av renn og resultater. Foreldre blir dominerende i å ville for mye på ungenes vegne og tar ut marginer for tidlig. Man blir fort kortsiktig i hva en gjør og hvordan en tenker.

For klubber må alpinsporten legges på et kostnadsnivå som er fornuftig for folk flest. En må uansett øve – øve mye for fremgang. Klubben må finne et opplegg som gjør at man finner smarte løsninger for trivsel og utvikling over tid. Sannsynligheten for å få med flere løpere lengre blir større, og de som vil mest og trener mest, får et miljø å være i.

Skiløper for livet

Skiglede og utviklingsfokus hele veien

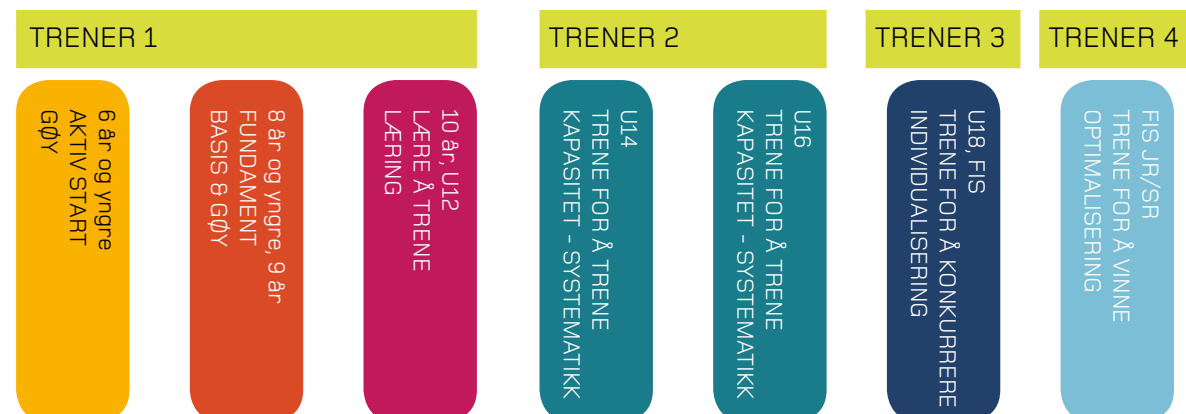
Mestring og utvikling skaper motivasjon som er avhengig av mengde og kvalitet. Det er et mål i seg selv at selve prosessen skal være lærerik og positiv. Den beste forutsetning for utvikling er i et miljø som kjennetegnes av entusiasme og glød: Samhold! Den positive opplevelsen i et miljø skal gi mersmak til en livslang skiinteresse. Man skal tenke tilbake på alpinaktiviteten som en epoke i livet en ikke ville vært foruten.

Langsiktig utviklingsplan er ment til å belyse fokus på utviklingsområder i ulike alder og utviklingssteg for alpint. Enkelte punkter kan være vanskelig å være presis på i en slik presentasjon. Det er allikevel viktig at NSF Alpint gir veiledning om riktig innhold til riktig tid – noe alle klubber er opptatt av og etterspør. Det viktigste i modellen er å se helheten og sammenhenger mer enn enkeltdetaljer. Den tar hensyn til de sensitive fasene for optimal læring, «windows of opportunities», relatert til vekst og utvikling. Modellen er et verktøy som gir et godt utgangspunkt for å utvikle løperens potensial.

Det er avgjørende å tilpasse treningsopplegg med hensyn til forutsetninger og forhold i hver enkelt klubb og landsdel.

I tillegg er det viktig å merke seg at modellen sier noe om at det er påkrevd mye egenaktivitet utenom det klubben tilbyr. Likeledes en skoloring gjennom flere idretter i barneårene.

Kurs: Trenerløypa i Alpint



LANGSIKTIG UTVIKLINGSPLAN



SKILØPER FOR LIVET

FIS JR/SR
TRENE FOR Å VINNE
OPTIMALISERING

U18, FIS
TRENE FOR Å KONKURRERE
INDIVIDUALISERING

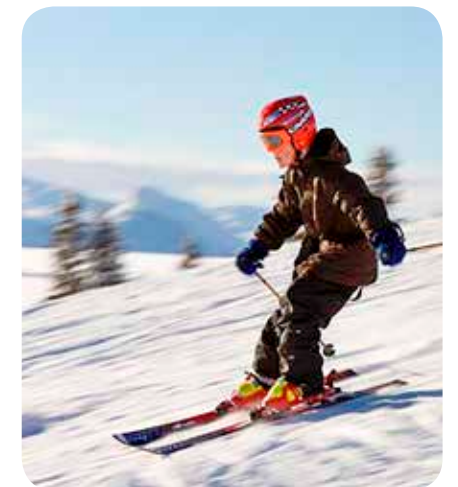
U16
TRENE FOR Å TRENE
SYSTEMATISERING

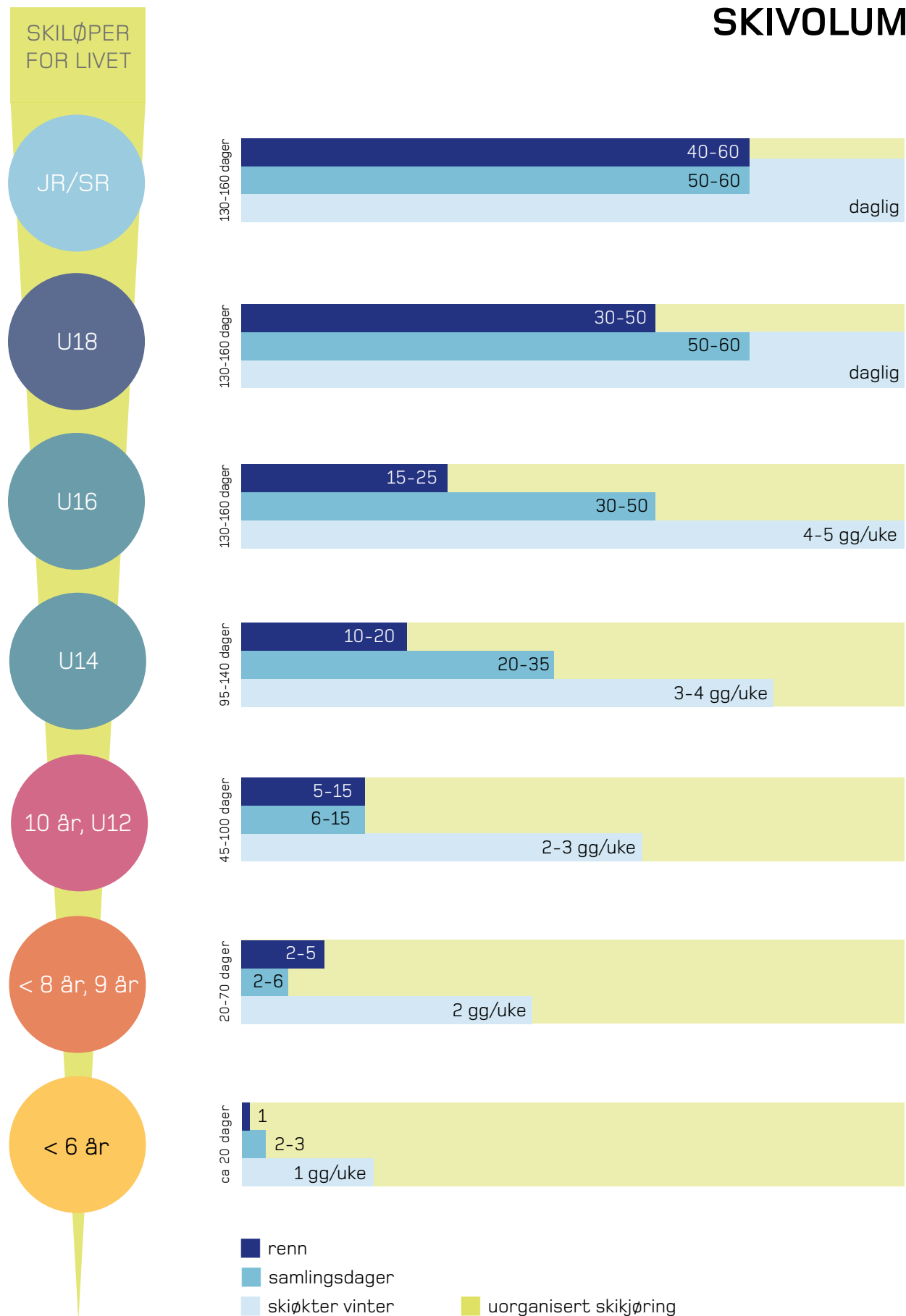
U14
TRENE FOR Å TRENE
UTVIKLE EGENSKAPER & KAPASITET

10 år, U12
LÆRE Å TRENE
LÆRING

8 år og yngre, 9 år
FUNDAMENT
BASIS & GØY

6 år og yngre
AKTIV START
GØY



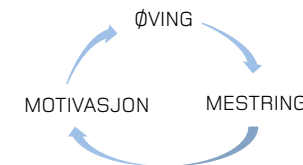


Merknad: Tallene er basert på tabell i vedlegg s 20-23. Skiøkt: 1,5 t – 2, 5 t. Samlingsdager: 2 økter.

Utviklingsfilosofi

Stå mye på ski

- I forbindelse med renn utnytte tiden maksimalt til mest mulig aktivitet og læring.
- Benytte tiden til mest mulig aktivitet i forbindelse med renn (ikke stå i kø, kjøre bil eller vente på 2. omgang).
- Øke variasjon i innhold for å opprettholde motivasjon og øke mengden.
- Det er lov å trene utenom klubb når denne ikke har program.
- Egenaktivitet med venner, familie og bevisst egentrening.
- Benytte muligheten som gis for ski-allsidighet i løssnø, kuler, parker, skogsløyper etc.



Holde kostnadsnivået nede i alpint

Mange samlingsdøgn ute koster. Dette må avstemmes mot en bevisst plan og dekke opp behov:

- Å trene grener som er vanskelig å få gjennomført i hjemmebakke, bygge et fellesskap i klubben, inspirasjon/variasjon eller på et høyere nivå prioritere mer tid for grunnteknisk jobbing.
- Samlinger ute for å trene grener eller innhold som ikke kan gjennomføres hjemme.
- Utnytte tilrettelagte arenaer for fartssamling på vinterstid med sikre og gode forhold.
- Barmark er «gratis» (kan gjøres gratis) og gir blant annet mer kvalitet på lange skidager og en lang sesong.
- Utnytte sesong og muligheter i hjemmebakke når føreforhold tillater det (skisamling?)
- Utnytte gode skiforhold etter påske i hjemmebakke...

Ha utviklingsfokus – også i rennsesong

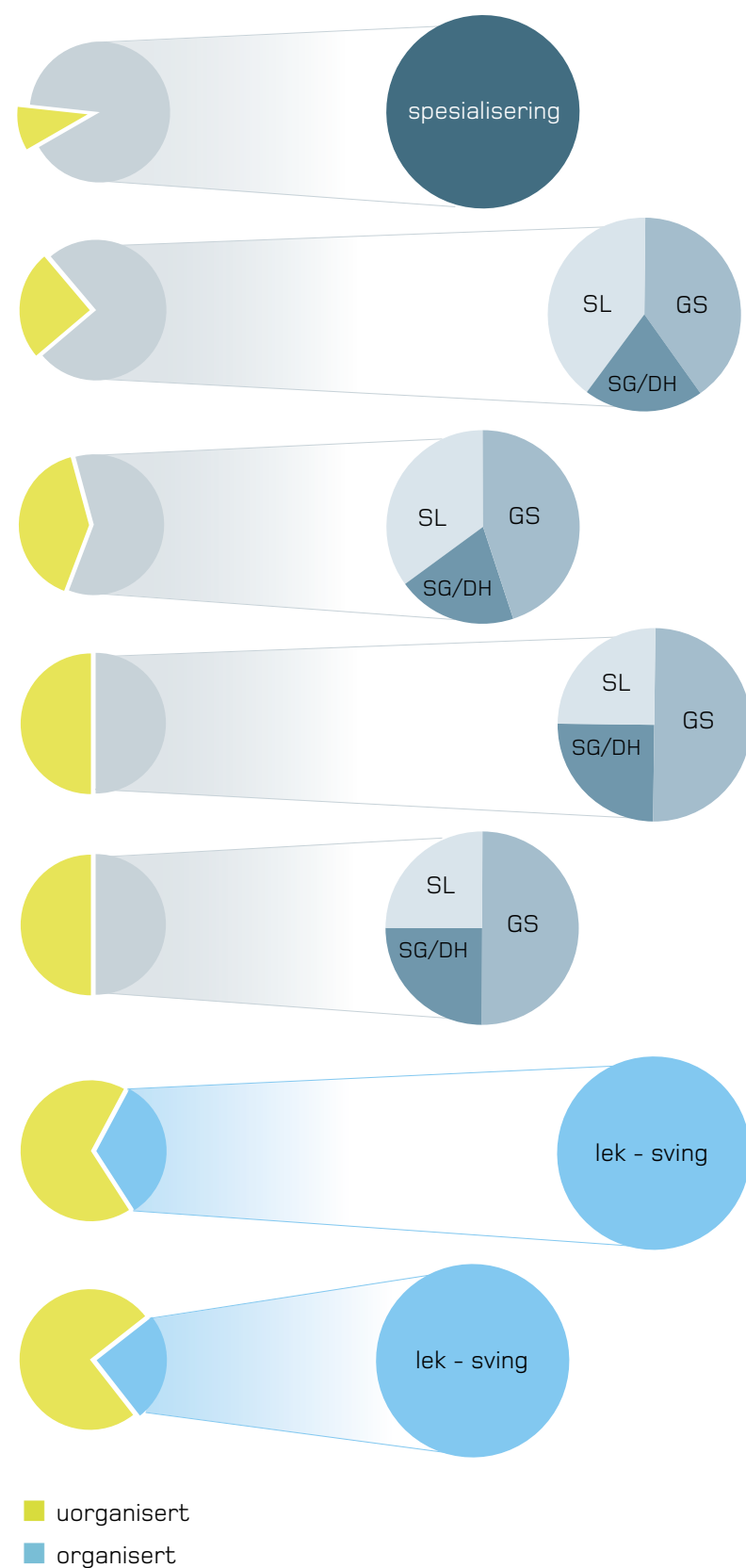
- Spesielt for yngre utøvere hvor det er relativt mindre organisert skitrening, må all fokus gå på utvikling!
- Renn i ung alder er kun et verktøy for å teste ut egen fremgang og få innspill på treningsinnhold.
- Under konkurranser må løpere bli bevisst på å vurdere sine arbeidsoppgaver i forhold til prestasjon.

Vi ser på summen av mengde og innhold i løpet av året og over flere år. Det gir mer fleksibilitet for tilpasninger og muligheter.





GRENFORDELING SKI



Eksempler på lek og variasjon for de små

Skicross med kortstaur uten staver, parallell-slalåm/storslålåm med kortstaur, en ski - hvem klarer? Småhopp, enkle hinderløyper (startet flatt og enkelt), hermegåsa, ta-igjen i løype... Kort sagt; alt som motiverer. Alltid utnytte terreng på ulike måter. Fantasi og prioritering!

Prioritere storslålåm i barneårene

Start uten staver. Lær å "gli ut" svingene og kjøre dynamisk gjennom bl.a. mye frikjøring (istedenfor å "stange" i portene). Vekselvis bruk av porter er bra for motivasjonen og å styre svingbuen; barn har lett for bare å kjøre rett ned.

Introduksjon til slalåm

For å unngå overkroppsrotasjon ved introduksjon av slalåm med lange porter :

- Start med kortstaur og frikjøring. Øk ferdighetene først i storslålåm.
- Lær stavbruk først i frikjøring, deretter i kortstaur og etterhvert i lange porter i slalåm.
- Progresjon ; Frikjøring -> kortstaur -> lange porter.
Bruke tid på å etablere stabil svingteknikk før for mye bruk av lange porter.
- Kombinere øvelser i modeller med kortstaur, frikjøring og lange porter.
- Fulle slalåmløyper med lange porter kommer i senere alder, men er kanskje mer avhengig av en stabil grunnteknikk. Kvalitet er avgjørende!

Fart og fartstilvenning

Metodikken er avgjørende.

Under 10 år

Gli på flatt terreng og ta større svinger. Lek med utfordringer. Parker. Hinderløype med action, fart (innenfor rammen av kontroll/mestring). 9-10 år med noe organisert hopptrening, gli med større fart og «stor/åpen» storslålåmløype. Utnyttelse av terreng. Alpint dreier seg om å like fart. Skape fart gjennom god teknikk. Bruk av lek og utfordring er et effektivt middel for å oppnå dette.

Fart U 12

Trene på momenter : gli, hopp, kuler og sving i tilpasset fart/vanskelighetsgrad for nivå. Kan gjøres i alle lokale hjemmebakker.

Fart U 14

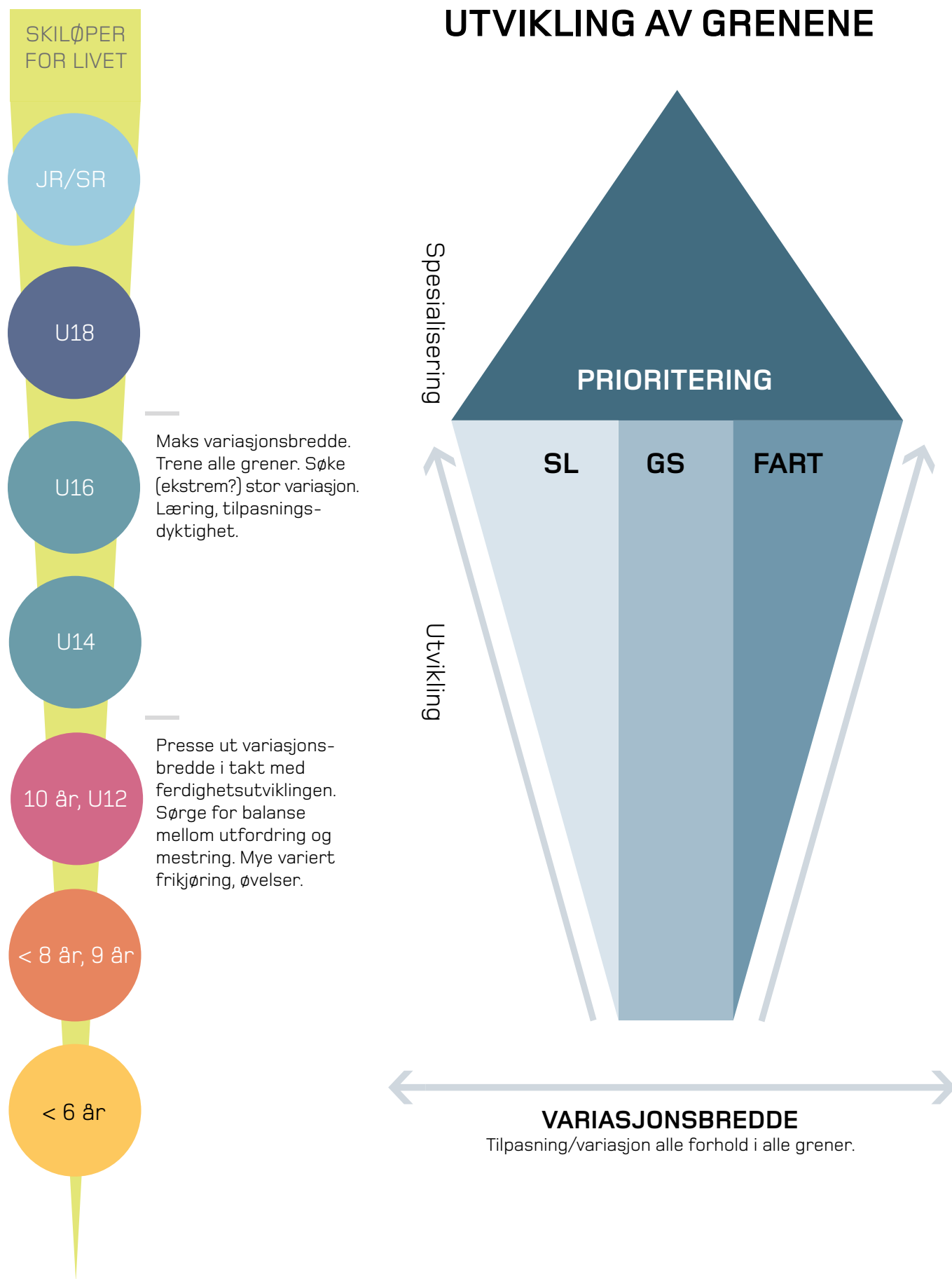
Trene på deler av hel løype og teknikker for dette. Skape situasjoner på momentene beskrevet over, med mye variasjon der man tenker utnyttelse av terreng/muligheter. Øk progresjonen.

Fart U16

Trening og renn i Super-G og Utfor defineres tydelig på U16 nivå. Løpere har vært igjennom en progresjon med elementer, teknikk - prøvet og feilet i hel løype i tidligere aldersklasser.

Frikjøring - løype

- Mye frikjøring, - øvelser for barn.
- Gradvis mer løype og løypemodeller.
- Som voksen/senior minst 10 % frikjøring. Variere etter behov.



Allsidighet

Den norske filosofien i alpint er å bli allsidig. Variasjon i treningen i alpint er vår spesialisering. En sving blir aldri lik. Pyramiden må bygges bred. Storslalåm er kjernen hele veien.

Spesialiseringsfasen:

Vente med denne fasen så seint som mulig i karrieren. Prioritere mer tid på spesifikke områder. Variasjonsbredde er fortsatt viktig. Dette ved å jobbe med grunnteknikk, variasjon og prioritering.

Utviklingsfasen:

Skap så mye variasjon som mulig gitt utøverens ferdighetsnivå. Man må variere og søke utfordring, men samtidig balansere dette med mestring. Derfor bygges variasjonsbredden opp i takt med ferdighetsnivået. Fokus på alle grener med storslalåm som kjerne. Unngå spesialisering for tidlig.

For tidlig grenspesialisering (eller for snever variasjonsbredde) begrenser utviklingspotensialet. Konkurransereglementet gir en ramme for grenene, men vi søker å trene ut forbi disse for å øke bredden. På samme måte som løssnø, kuler etc.



INNHold I SKITRENING



RENNFOKUS

Filosofi

Mestring og utviklingsfokus hele veien. Fokus på kvalitet i arbeidsoppgaver. Resultat er et speilbilde av den jobb som er gjort på trening over tid. Rutiner må innarbeides og gjentas på renn.

Jr. løpere

Langsiktig fokus med periodisering på viktige renn ift treningsrenn. Bruker renndagen til utvikling.

Lære av renn

I treningsarbeidet tar en ikke hensyn til neste renn – kun fokus på de læringsmål som er satt. Mange hevder også at langsiktig jobbing gir kortsiktig gevinst i resultater målt i renn. Dette fordi at en jobber med kvalitet; bli god på ski. En står på start alene og må ta egne valg. Dvs at å bygge selvstendighet i rennsituasjon må utvikles. Som trener må en derfor være bevisst på å premiere selvstendighet i besiktigelse, ta egne valg og klare seg selv. En må være tilstede for å gi trygghet og bidra til gode valg sammen med løper (toveiskommunikasjon). På renn må en se mer på løsninger, muligheter hos andre løpere som input for egen trening.

Renn er en læringssituasjon!

Positiv spenning for barn

For barn skal renn oppleves som en motivasjonsinnspørting. Over tid skal vennskap utvikles i et større miljø på tvers av klubber. Det er avgjørende at foreldre bidrar til å skape en positiv ramme rundt renn for å skape en god opplevelse uansett resultat.



SKIUTSTYR

SKILØPER FOR LIVET

JR/SR

Bruke tid på å teste og utvikle det beste utstyret.

U18

Ski etter behov.
Skotilpasning.

U16

Ett par GS + SL + SG.
Evt. DH-ski gir økt sikkerhet og tilvenning.
Flink til å ta vare på utstyret!
Utvikle skiprepp kunnskap viktig.

(DH)

SG

SL

GS

U14

Ett par SL og ett par GS.
Må ha egne staver for slalåm med beskyttelse og leggsinn.
SG-ski er å anbefale (mye bra brukt).

SG

SL

GS

10 år, U12

Ett par SL og ett par GS.
Skikkelige sko er viktig for mestring.
Fartsdress (mye bra brukt).

(SG)

SL

GS

< 8 år, 9 år

Staver introduseres med økende ferdighet.
Ett par GS-ski holder til alt som bør gjøres.
Prepp av ski viktig.

(SL)

GS

< 6 år

Ett par GS-ski.
"Vokse ut av sko":
• Myke sko forover og god støtte i helen.
• Stå i avslappet og stødig posisjon.

GS

ANTALL SKIPAR:

Filosofi

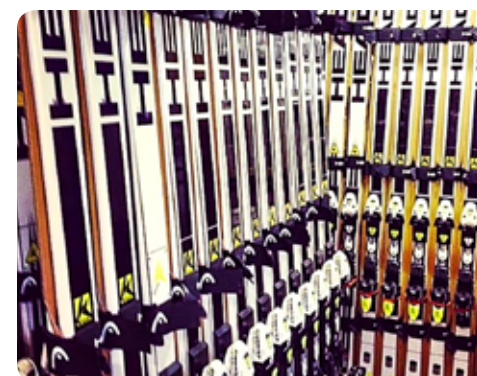
Til og med opp til U14 må man være ekstra nøktern med tanke på kostnader. Alpint kan gjøres ubegrenset dyrt. Det utstyr man velger, skal være bra!

Nøyaktighet med daglig vedlikehold av ski er ekstremt viktig. Det er i den daglige treningen grunnlaget for ferdigheter legges og da nytter det ikke med dårlig utstyr/dårlig preppet utstyr for å kunne mestre.

Valg av utstyr skal ikke begrense aktiviteten/utviklingen. Man trenger kanskje ikke oppvarmingsski til renn i U14. Da blikker det over til marginer og resultatfokus mer enn å «bli god på ski».

Også i U16 bør man være nøktern. En vurdering av aktivitetsnivå avgjør antall par ski.

For U18 og eldre er det kun et behovsspørsmål og prioriteringer.



BARMARK

SKILØPER FOR LIVET

JR/SR

Daglige økter på laget eller egentrening.
Kartlegge kapasitetsprofil. Individualisering i opplegg.
"Bryte grenser"-trening. Styrke og power: Stabilitet i skiposisjon.
Eksplisivitet og eksentrisk styrke. IRONMAN + egne tester.

U18

Daglige økter på laget eller egentrening. Målrettet trening: Bygge base for max styrke. Uth. aerob kapasitet. Kontroll kjernemuskulatur, stabilitet.
"Bryte grenser"-trening. Mer spesifikk trening på ulike områder. Nøyaktighet på treningsrutiner og totalbelastning. IRONMAN + egne tester etter behov.

U16

3-6 gg/uke + egentrening. Helårsplan. Lage egne utviklingsmål. Periodisering av innhold.
Kulturutvikling: Anaerob uth.trening. Tåle mye trening- bli bevisst egentrening. Styrke og power/spenst: Imitasjon alpint (vektlegge også utførelse). Kjernemuskulatur, støttemuskulatur. Variert hopptrening (med koordinasjon). Mer spesifikk, målrettet koordinasjon for alpint. IRONMAN tester.

U14

2-4 gg/uke + barmarkssamlinger.
Koordinasjon: Sette læringsmål. Koordinasjon og aerob trening gjennom flere aktiviteter/idretter. Styrke ved bruk av egen kroppsvekt og av ytre motstand.
Prioritere utholdende styrke. Innføre løfteteknikk. Hurtighet og spenst. Bevegelighet. Innføring av IRONMAN tester i klubb.

10 år, U12

2-3 gg/uke
Ha koordinasjon i alt man gjør: Lære flere idrettsteknikker.
Bevegelseserfaring gjennom ulike aktiviteter. Variasjon i aktivitet/øvelser.
Bevegelighet, hurtighet og spenst. Stabilitet og styrke med egen kroppsvekt.

< 8 år, 9 år

1-2 gg/uke på høsten.
Stor og morsom aktivitet:
• Kroppsbeherskelse/koordinasjon og balanse.
• Hurtighet.

< 6 år

1 gg/uke i forkant sesong.
Stor og morsom aktivitet:
• Effektiv organisering.
• Positivt miljø

Filosofi

Barmark er gratis. God form og motorikk gir de beste forutsetninger for utnyttelse av skidager og utvikling av skiteknikk.

Helhet

Det må mer aktivitet og trening til enn det en alpingruppe kan tilby uansett.

Supplement gjennom andre idretter

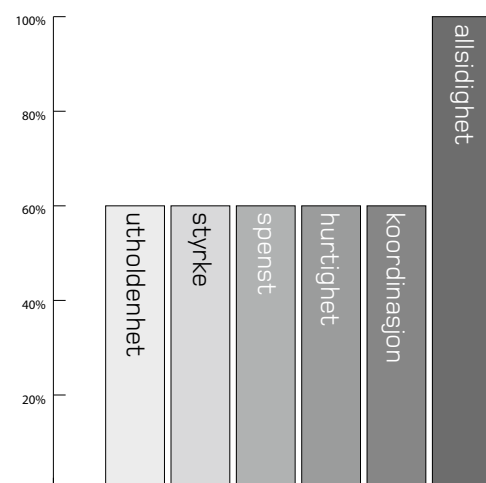
Det kan være bra å drive med annen sommeridrett i tillegg til hva familien tilrettelegger i fritiden. Gjennom andre idretter kan løperen utvikle reportoar, lære nye ting og holde trykket oppe gjennom flere konkurranser.

Allsidig

En toppalpinist presterer ikke spesielt høyt på noen egenskaper, men er blant de beste totalt sett, sammenlignet med andre idretter. De er utrolig godt trent og allsidige.

Maksimalt nivå på hva menneske kan oppnå på ulike egenskaper.

ALPINT



**PRIORITER LANGSIKTIG UTVIKLING
TREN ALLSIDIG
TA EIERSKAP**



MULIGHETER

Hvor i landet bor du?

- Bor nær et skisenter:
Egentrening, møte kamerater og drive egenaktivitet så mye en vil og orker.
- Bor langt fra et skisenter:
For noe eldre løpere; klubb organiserer fredag - søndag skitrening for å utnytte kostnader og tidsforbruk. Ordne gunstige leieordninger. Forutsetningen er da å kjøre så mye som mulig i løpet av helgen. Ellers i uken barmark og skole.
- Snøsikkert sted 4-6 måneder:
Bruke vinteren optimalt. Hva er da vitsen med sommerski?
- Har liten hjemmebakke egnet for slalåm:
Reiser for å få trent det en ikke får til i hjemmebakke.
- Har en bra snøvinter:
Utnytte den med å organisere ekstra trening i eget nærmiljø.
- Har en dårlig snøvinter:
Trene ekstra på imitasjon - og er nøye med utførelse.

Nøkkelpunkter for rekruttering

- Hvordan skape mye og god aktivitet med/for barn?
God foreldreinnvolvering.
- Hvordan få økt aktivitet uten at det koster mer?
- Hvordan la kostnadsnivået være lavt, slik at flere kan holde på lengre?
- Hvordan er flyten mellom grupper, slik at man beholder en stamme løpere i U14/U16 når trening blir mer en livsstil?
- Skape forståelse og utvikle kultur for å jobbe med grunnlaget, som er forutsetning for langsiktig utvikling - ikke marginene for resultat.
- Skape kvalitet gjennom å utvikle kompetanse i fellesskap (trener, foreldre og løpere) og utnytte "lokale krefter".

LANGSIKTIG UTVIKLINGSPLAN

KURS NIVÅ	TRENERLØYPA TRENER 1 (6–12 år)	TRENERLØYPA TRENER 1 (6–12 år)	TRENERLØYPA TRENER 1 (6–12 år)
FASER	AKTIV START	FUNDament	LÆRE Å TRENE
Alder (vekst & utvikling) Alpin klasseinndeling	Introduksjon 0–6 år 6 år og yngre	Introduksjon 5 – 9 år 8 år og yngre, 9 år	Før pubertet 8 – 12 år 10 år, U12
VEKTLEGGING I PERIODE	GØY	BASIS & GØY	LÆRING
	Positiv foreldre støtte. Bygge på smil og skape generell idrettsinteresse. Skape stor og variert aktivitet.	Fokus på trivsel og samhold. Sosiale ferdigheter og gruppedynamikk. Familie involvering i klubb. Utvikle felles spilleregler. Grunnleggende generelle bevegelses ferdigheter. Barmarkstilbud, spesielt på høsten, for å utvikle samhold. Kombinere grunnteknisk jobbing med utfordringer.	Begynnende systematisering av trening. Drill og variasjon. Skape en forståelse og holdning for hva som er viktig på lang sikt. Trener, foreldre og løpere; et felles mål om å utvikle kunnskap sammen. Fokus på miljø, samvær og glede. Utnytte optimale læringsperioder i forhold til vekst. Konkurransen som verktøy for inspirasjon og læring. Barmark som middel for arbeidskultur og grunnlag for teknisk utvikling.
FLERE IDRETTER			
	Daglig aktivitet Så mye lek/aktivitet som mulig	Daglig aktivitet gjennom flere idretter (stor variasjon) Så mye lek/aktivitet som mulig	Daglig aktivitet gjennom flere idretter Trening og uorganisert aktivitet/lek
ORGANISERT SKIMENGDE :			
Økter på ski i klubb pr uke Samlingsdager ute Løype – frikjøring Grener Ant. renn Ant. skidager hele sesongen UORGANISERT SKIMENGDE	1 gg/uke 2–3 dg 25 – 75 % fritt Sving – lek 1 ca 20 Mye frilek med venner, familie.	2 gg/uke 2–6 dg 25 – 75 % fritt. Sving, lek. 2–5 20–40 Mye frilek med venner, familie.	2–3 gg/uke 6–15 dg Minst 50 % styrt frikjøring Ulike svingtyper, terreng, behendighet/lek, fart 5–15 45–70 / U12: 70–100 Mye egenaktivitet.
Økter barmark i klubb pr uke	1 gg/uke i forkant sesong	1–2 gg/uke på høsten	2–3 gg/uke
BARMARK INNHOLD			
	Stor og morsom aktivitet: • Effektiv organisering • Positivt miljø	Stor og morsom aktivitet: • Effektiv organisering og enkle øvelser. • Kroppsbeherskelse/koordinasjon og balanse. • Hurtighet og spenst.	Ha koordinasjon i alt man gjør: • Lære flere idrettsteknikker. • Bevegelseserfaring gjennom ulike aktiviteter. • Variasjon i aktivitet/øvelser. Bevegelighet, hurtighet og spenst. Stabilitet og styrke med egen kroppsvekt.
ALPIN INNHOLD			
	Leke på ski. Balanseutfordringer. Kontroll på fart (plog). Styring av kanting / lære å svinge (vektforflytning).	Opplevelse. All terreng. Lære å "carve" og styre hastighet. Skiallsidighet gjennom variasjon i utfordringer; f.eks. hinderløyper, stubbis/kortstaur/dusker.	Viderføre teknikk i varierte situasjoner (storslalåm og slalåm). Kjøre på alle forhold og lære kuler, løssnø etc. Frikjøring i all terreng med fokus på balanse og carving. Intro av armbruk i slalåm. Mye bruk av kortstaur og frikjøring. Visualisere god teknikk.
KONKURRANSEFOKUS	Lek	Sosialisering	Lære. Renn som verktøy for utvikling
		Uformelle konkurranser. Klubbmesterskap, lokale renn. Positiv påvirkning. Lære sportsmanship og lagånd.	Utviklingsfokus. Lære å tape og vinne. Lære god oppførsel. Slalåmrenn med kortstaur å anbefale.
VALG AV UTSTYR			
	Ett par storslalåmski. "Vokse ut av skoa": • Myke sko forover og god støtte i helen. • Stå i avslappet og stødig posisjon.	Staver introduseres med økende ferdighet. Ett par storlalåmski holder til alt som bør gjøres. Prepp av ski viktig.	Ett par storslalåm- og ett par slalåmski. Skikkelige sko er viktig for mestring. Fartsdress (finnes mye bra brukt).

LANGSIKTIG UTVIKLINGSPLAN

KURS NIVÅ	TRENERLØYPA TRENER 2 (13–16 år)		TRENERLØYPA TRENER 3 (16 år+)	TRENERLØYPA TRENER 4
FASER	TRENE FOR Å TRENE		TRENE FOR Å KONKURRERE	TRENE FOR Å VINNE
Alder (vekst & utvikling) Alpin klasseinndeling	Pubertet 11 - 15 år U 14	Pubertet 14 - 17 år U 16	Etter pubertet 16 - 23 år U18, FIS (Skigymnas, EC-lag....)	Fullt utvikst 22 år + FIS (WC lag)
VEKTLEGGING I PERIODE	UTVIKLE EGENSKAPER & KAPASITET	SYSTEMATIKK	INDIVIDUALISERING	OPTIMALISERING
	Lære å være systematisk til barmarkstrening. Program. Bygge opp fysisk og mental kapasitet. Arbeidsmoral. Mental tøffhet. Taktikk blir mer vesentlig. Visualisering som mer aktivt hjelpemiddel i læring. Tilpasse trening og samarbeid med flere idretter. Utnytte overføringsverdier. 1-2 økter i skisesong m kondisjon/ restitusjon - balanse/koor.	Målstyringsprosesser med løpere. Løperinnvolvering: Medbestemmelse og eierskap til planer. Klart definerte utviklingsområder. Periodisering (ulikt innhold til ulik tid). Metodisk trening. Skjønne treningsprinsipper og metoder. Valg av kun en hovedidrett. Utfordre selvstendighet, egentrening. Begynne å ta hensyn til livsstil; skole - idrett - familie.	Medbestemmelse og eierskap til trening og rennplan. Livsstil.Prestasjonspsykologi. Individualisering og optimalisering; prioritering. Aktiv styring av egentren- ing. Bevissthet av roller i laget for utvikling. Benytte spisskompetanse. Formstyring. Selvstendighet (ikke egenrådighet).	Livsstil. Hente spisskompetanse fra andre miljøer. Formstyring. Tilpasning av utstyr.
FLERE IDRETTER				
	Overføringsverdier fra andre idretter. Ekstra fysisk trening, og overføring av læringskapasitet, koordinasjon.	Velge en hovedidrett. Andre idretter for "påfyll" og i en helhetlig plan.	En hovedidrett - andre idretter for påfyll/ inspirasjon. Målrettet ! Hente ut gevinster.	En hovedidrett - andre idretter for overføringsverdier.
ORGANISERT SKIMENGDE :				
Økter på ski i klubb pr uke Samlingsdager ute Løype - frikjøring Grener Ant. renn Ant. skidager hele sesongen UORGANISERT SKI MENGDE	3-4 gg/ uke 20 -35 dg 50-50 % styrt frikjøring 25% SL - 50 % GS - 25 % fart 10-20 95-140 Egentrening	4-5 gg / uke 30 -50 dg 60 løype - 40 % styrt frikjøring 35% SL - 44 % GS - 20 % Fart 15-25 130-160 Styrt egentrening.	Dagelig 50-60 dg minst 25 % fritt 40 % SL - 40 % GS - 20 SG/DH Første års FIS begrensning: 30-35 /Jr: 40-50 130-160 Helhetlig plan	Dagelig ca 50-60 dg minst 10% fritt Spesialisering. Minst 10 % vedlikehold alle grener ca 40-60 130-160 Helhetelig plan
Økter barmark i klubb pr uke	2-4 gg / uke + barmarkssamlinger	3-6 gg / uke + egentrening. Helårsplan & opplegg	Daglige økter på laget eller egentrening	Daglige økter på laget eller egentrening.
BARMARK INNHOLD				
	Koordinasjon: • Sette læringsmål • Koordinasjon og aerob trening gjennom flere aktiviteter/idretter. Styrke ved bruk av egen kroppsvekt og av ytre motstand. • Prioritere utholdende styrke • Innføre løfteteknikk. Hurtighet og spenst. Bevegelighet. Innføring av IRONMAN-tester i klubb.	Lage egne utviklingsmål. Periodisering av innhold. Kulturutvikling: • Anaerob utholdenhetstrening • Tåle mye trening, treningsvaner - bli bevisst egentrening. Styrke og power/spenst trening: • Imitasjon alpint (vektlegge også utførelse) • Kjernemuskultatur, støttemuskultaur • Variert hopptrening (innslag koordinasjon). Mer spesifikk, målrettet koordinasjon for alpint. IRONMAN-tester.	Målrettet trening: Bygge base for max styrke. Uth. aerob kapasitet. Kontroll kjernemuskulatur, sta- bilitet. "Bryte grenser" trening. Mer spesifikk trening på ulike områder. Nøyaktighet på treningsrutiner og totalbelastning. IRONMAN + egne tester etter behov.	Kartlegge kapasitetsprofil. Individualisering i opplegg. "Bryte grenser" trening. Styrke og power : • Stabilitet i ski posisjon • Eksplosivitet og eksentrisk styrke. IRONMAN + egne tester.
ALPIN INNHOLD				
	Utvikle grunnteknikk i alle variasjoner i sving og i fart Trene og konkurrere så bredt som mulig; Erfaring Introduksjon til hopp. Linje valg og taktikk. Mer bruk av video for den visuelle jobbingen med teknikk.	Trene og konkurrere i alle grener. Måle grunnteknikk opp mot ønsket effekt. Analyse og problemløsning.	Individualisering av treningen. Hyppig bruk av timing for objektiv tilbakemelding. Målrettet variasjon på grener og i gren. Jobbe med kvalitet i grunnteknikken.	Nøye med kvalitet og mengde. Dialog rundt plan og innhold. God organisering og kvalitet i tilrettelegging.
KONKURRANSEFOKUS	LÆRE - renn som verktøy for utvikling	LÆRE - renn som verktøy for utvikling	MATCHING	PRESTERE
	Nasjonale konkurranser. Tar ikke hensyn til konkurranser i treningsarbeidet. Kun styrt ut fra langsiktig utvikling. Utvikle struktur og fokus på renndag.	Nasjonale mesterskap. Spenningsregulering.	Internasjonalisering av renn. Velge de "riktige renna". Rennanalyse for å lære. Langsiktig fokus med periodisering på viktige renn vs treningsrenn. Bruker dagen til utvikling selv om det er renn.	Forberedelse og rutiner for å prestere.
VALG AV UTSTYR				
	Ett par storslålåm og ett par slålåmski. Må ha egne staver for slålåm med beskyttelse, leggskin. SG-ski er å anbefale (mye bra brukt).	Ett par GS + SL + SG. Evt. utforski gir økt sikkerhet og tilvenning. Flink til å ta vare på utstyr! Utvikle skipreppkunnskap viktig.	GS, SL, SG, DH ski. Pga. skimengde må en her ha flere par ski i SL/GS. Skotilpasning.	Bruke tid på å teste og utvikle det beste utstyret.



Norges Skiforbund
Postadresse: Norges Skiforbund, 0840 Oslo
Besøksadresse: Sognsveien 75 B1, Ullevål stadion

www.skiforbundet.no