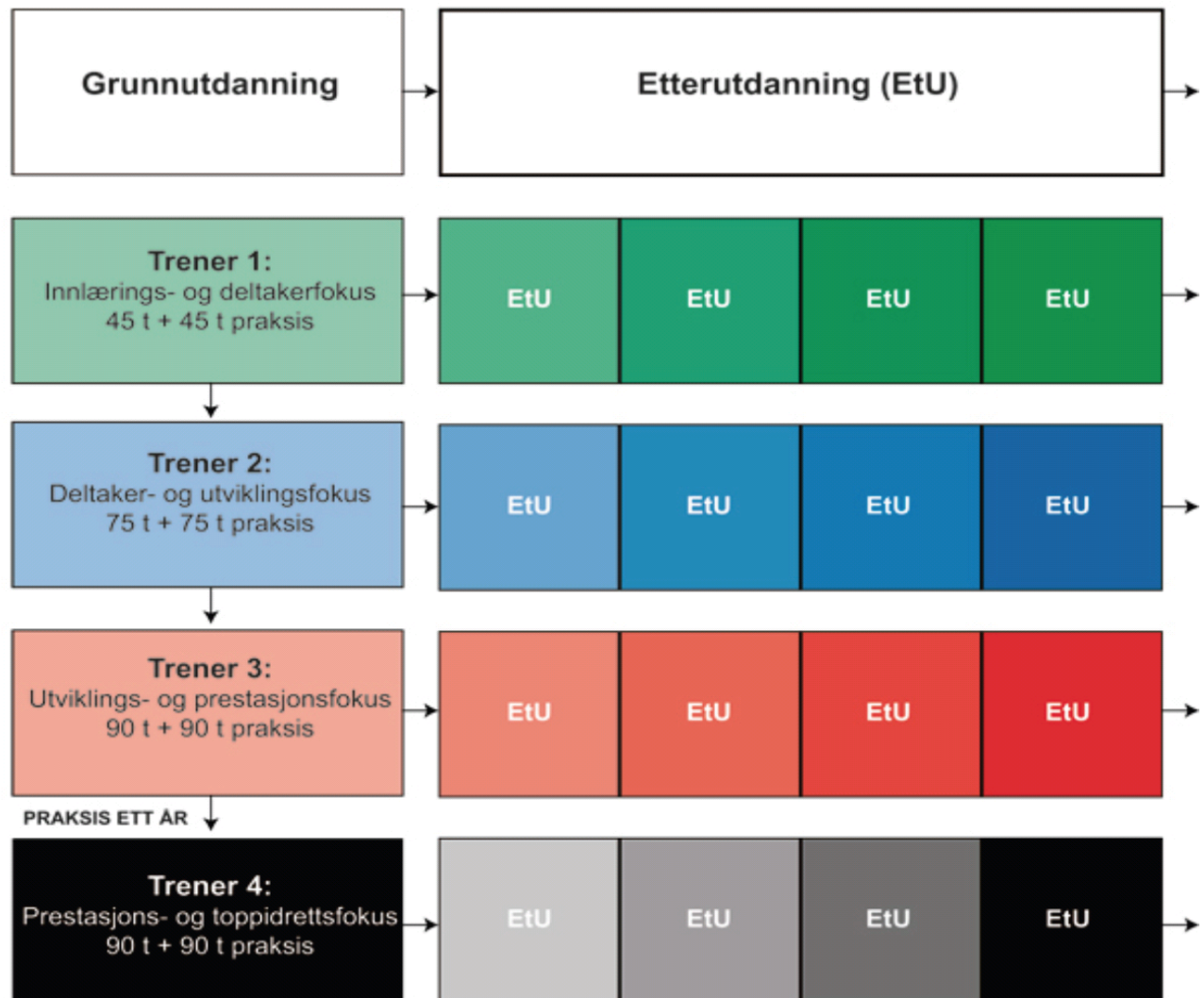


# TRENERLØYPA



- \* Barna er et speilbilde av det en trener gjør
- \* Så artig at man gleder seg til neste trening
- \* Motiverer til å trene utenom på egen hånd
- \* Bli glad i å konkurrere, glad i friluftsliv
- \* Differensiert trening
- \* Langsiktig utvikling – rekrutteringsfilosofi !



# Langsiktig utviklingsplan ALPINT





## LANGSIKTIG UTVIKLINGSPLAN



SKILØPER FOR LIVET

FIS JR/SR  
TRENE FOR Å VINNE  
OPTIMALISERING

U18, FIS  
TRENE FOR Å KONKURERE  
INDIVIDUALISERING

U16  
TRENE FOR Å TRENE  
SYSTEMATISERING

U14  
TRENE FOR Å TRENE  
UTVIKLE EGENSKAPER & KAPASITET

10 år, U12  
LÆR Å TRENE  
LÆRING

8 år og yngre, 9 år  
FUNDAMENT  
BASIS & GØY

6 år og yngre  
AKTIV START  
GØY



### Trener 1 kurs

- Forenkling
- Visuelt
- Stor aktivitet
- Lærings situasjoner
- Glede



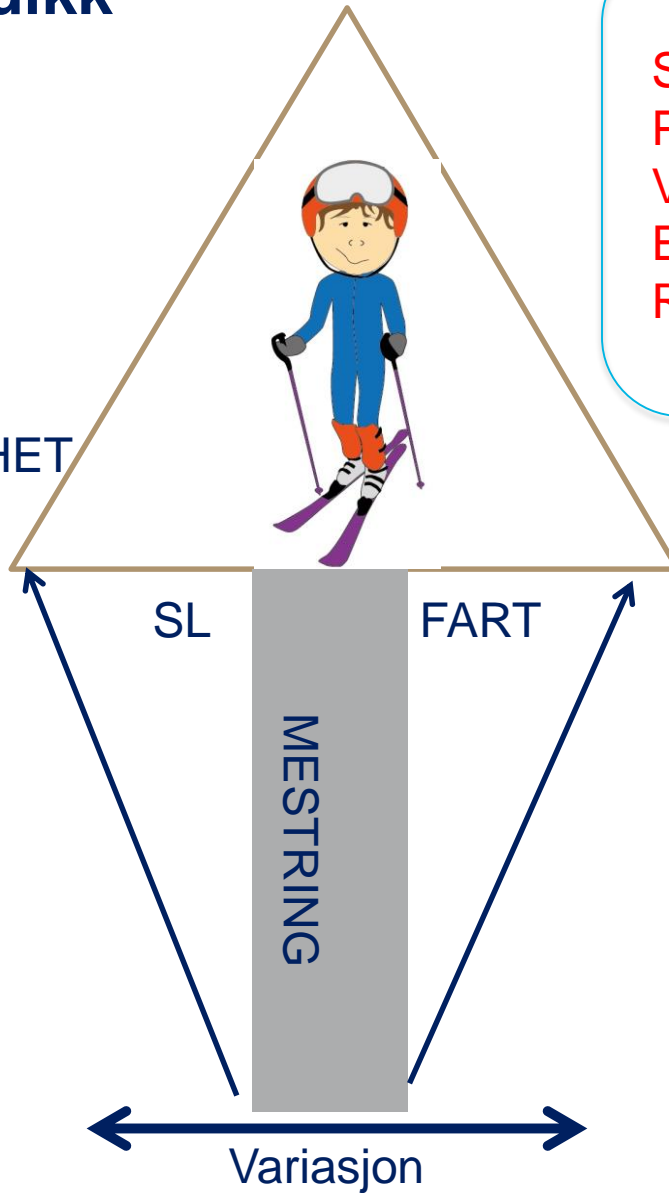
## Hvorfor begreper og grenfordeling

- GS «diamant»
  - Liten GS for å utvikle dynamikk i kjøring
  - SL kortstaur for å svinge med beina
  - Fart for å like fart. Skape fart i teknikken
  - Fart for midtbalanse i grunnteknikken
- = Alle grener for å utvikle grunnteknikken



# Metodikk

SKIALLSIDIGHET



Situasjon for mestring  
Progresjon  
Variasjon  
En oppgave over tid  
Repetere endring



---

## Einar Witteveen

---

### - instruktør

---

- Jobbet i NSF med lag og rekruttering i ca 25 år
  - I tillegg 2 år med skicross landslaget
  - Var ansvarlig for å lage forrige versjon av trenerkurs i alpint
  - Er ansvarlig nå for å utvikle den nye trenerløypa
  - Har jobbet med landslag og klubbløpere i 15-20 år
  - Har kjørt en rekke trenerkurs
-