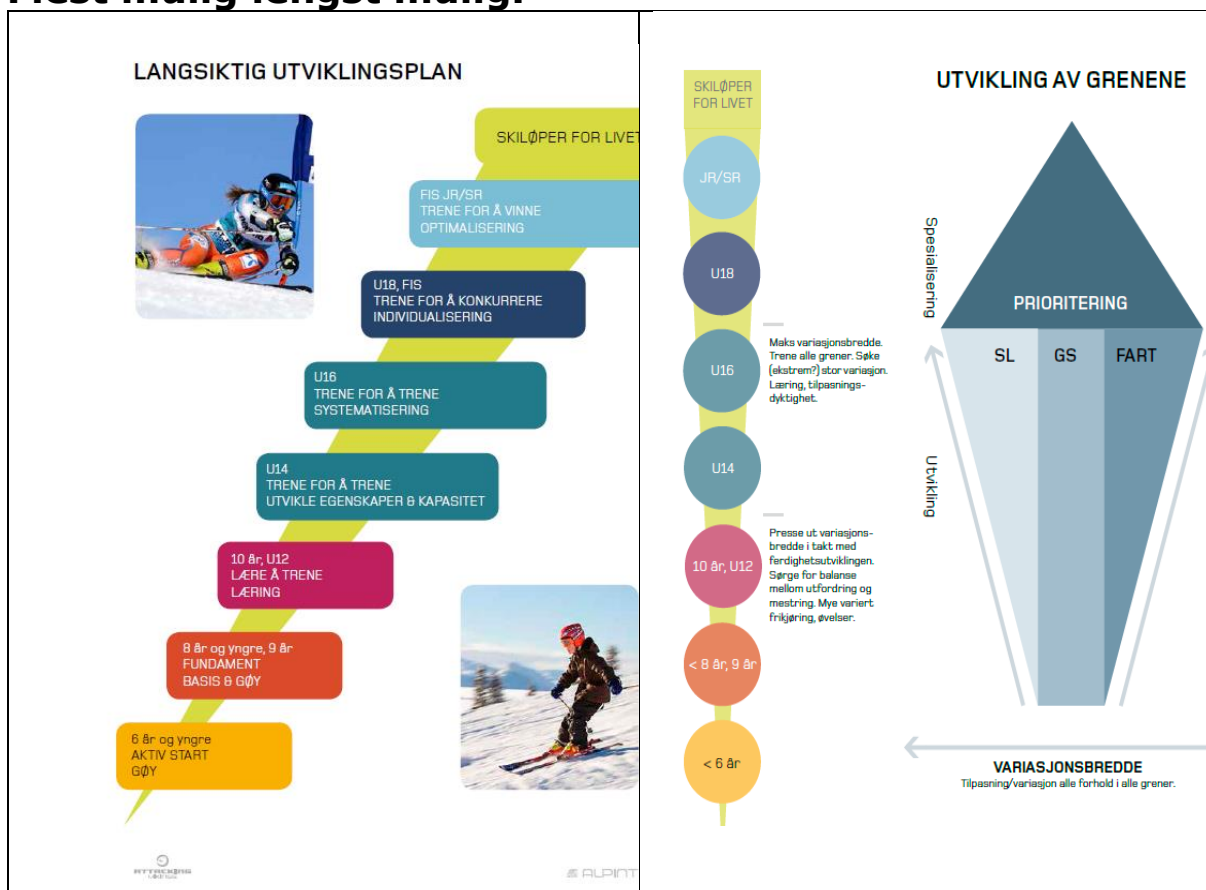




## Treningsplan for SIL alpin.

**Overordnet Mål: Skiglede for alle, Skiløper for livet, Flest mulig lengst mulig.**



### Innhold i skitrening, fordeling i treningsgrupper etter nivå og ferdighet.

#### Trenergrupper 1, 2 og 3.

**1.** Nybegynner/ yngre løpere trening mellombakken. Trener for å beherske sving, stopp, enkel løype små hopp, ulike øvelser som går på balanse og rytme. Starte tilvenning til å kjøre på skjær/ rene svinger.

Ingen krav til utstyr ut over hjelm, men anbefaling om å benytte ryggskinne. Anbefaling om staver for de over 8 år.

**2.**

Litt øvede og eldre løpere som har starte å kjøre på skjær.

Deltar ungeløpere bare på en trening anbefales det å prioritere SSL på torsdager.

Ingen krav til skiutstyr men vi skal gi råd og anbefaling SL og SSL ski om ønskelig, men det er krav om ryggskinne og hjelm med hardt skall fra U 12.

### 3. (Aktive)

Løpere som ønsker å beherske kjøring i løype/ renntrening i ulike SL og SSL løyper. Krav (og vi gir råd og anbefaling) til SL og SSL ski, ved siden av ryggskinne er det krav til hjelm med hardt skall fra U 12 for SSL/ SG. Fra U 14 Fiss godkjent hjelm i SSL/ SG

- Tirsdag SL, to løypemodeller for de ulike trinn
- Torsdag SSL
- (Onsdag SG/ SSL fartslek)

Onsdager trening i hovedsak for Gruppe 3, andre kan delta om de har ryggskinne og godkjent hjelm. Onsdags trening er i tillegg til minst en annen treningsdag.

### Gruppe 1 nybegynnernivå.

Mål kjøre en skjærende sving, få ski på kant, blir trygg i bakken og søke fart og utfordringer i bakken.

Mye lek og moro situasjonsstyrt trening, unngå å gi for mange instruksjoner, hold høy aktivitet, og det skal **ikke** være kø på toppen av bakken.

Stikkord balanse fremme og bak.

- Kjøre øvelse med å overdrive fram og bak bevegelse, slik at barnet selv finne midt balansen for å sette en sving.
- Kjøre sving med å klappe bak og foran.
- Kjøre baklengs.
- Kjøre som et fly, styre som en bil og ratte, armene foran.
- Kjøre svinger som en slange når en ser sporene etter seg.
- Tren på å få til kant stopp/ skrens for å få vekk plogstoppen.
- Kjør øvelser for å få fokus på å kante kne, legge armene på kne og presse inn
- Samme øvelse når utviklingen kommer med å hold hender i side, få de til å vinkle kne. Forsøk å kjøre en stor fiskekork sving.

Løypemodeller helt enkelt med duk og kortporter.

Modellen under kan også benyttes på nybegynnere, her skal de berøre begge duskene (1-1,5 meter i mellom) de får da runde svinger (slangen).

### To-staurmodell med dusker

Kjør svingen-  
berør begge duskene-  
og du får trykket i fallinen



## Gruppe 1 nybegynnernivå

Utover forslag til øvelser bruk hinderløypemodeller som inneholder mange elementer, hoppe over port, kortesvinger, lange svinger, kjøre under porter og bruk små hopp i terrenget.

**Kort og enkelt forklart: Høy aktivitet bruk fantasien, mye hopp og sprett store og små svinger.**

Andre Kilder : Utviklingstrappen til Olympiatoppen Skiferdigheter Trinn 2 .

## Gruppe 2 og 3 Felles.

Diffrensiering er at gruppe 2 kjører mer utenfor løype og mer øvelser, mens gruppe 3 kjører mer øvelser inn i løype.

På SL treninger så langt det er mulig to løypemodeller, kortstauer for gruppe 2 og U12 og yngre både Gruppe 2 og 3.

Langstauer for Grppe 3 U14 og eldre ( noe tilvending for de eldste i U 12)

## Balanse skal alltid ligge i bunn, fram og bak og sideveis.

Ved siden av det så er hovedmål å få på plass forståelse for ankel og kne bevegelse, for å bygge opp en sving når skien settes på kant. Dette hinder hofta å falle inn, for mange sliter med det, de faller inn og kommer på innerski.

**(Eksempel hente fra NSF Trenerhjørnet Attacing Vikings ski videos 6 stk skiteknikk og tekniktrening)**

## Grunnøvelse nr 1 Kjøre i lett terreng for kun å vinkle ankel og kne.

Nøytral hofte, svinge kun ved bruk at ankel og kne . Hoften vil falle på plass av seg selv.

Et steg videre samme hoftefeste ankel og kne, men bruk innerarm for å få frem overkropp og innerskulder. Pass på at vi er i nøytral i mellom.

Her skal vi ikke bruke hofte, fokus ankel og kne. Husk innearm mot yttertupp.

**Kilde: Nøytral inngang Attacing Vikings ski videos**

Husk andre begrep som er fundamentet.

- Keeperposisjon
- Skuldebredde på bein.
- Fram i støvelen mot pløsa, knær over tær.
- Paralleski
- Vannrette skuldre



## Grunnøvelse nr 2

Skyve fra mot ny ytterski tidlig trykk, stå godt i ytterski fullføresving.

Markere bevegelse løfte gammel ytterski før neste inngang.

Et steg videre samme øvelse med stav bak nakken.

**Kilde: Tyngdeoverføring.**



### Grunnøvelse nr 3

Framvevegelse rene skjær, stav bak kroppen mellom sving til ny innerarm. Dette gjør at løperne kommer opp, og får hofta fram.

**Kilde: Frambevegelse Grunntekniks øvelse**



### Grunnøvelse nr 4

Tyngdeoverføring: **Tråkke gelander**, steppe opp og 2-3 ganger etter sving før ny sving. Opp bevegelse og bevist på ny ytterski

**Kilde : Utviklingstrappen til Olympiatoppen Skiferdigheter Trinn 2 . Her er det også mange andre fine øvelse som kan tas inn.**



### Grunnøvelse nr 5

Grunnteknisk øvelse på kanting  
Her ser vi på hele tema, ta inn 2-3 øvelser spesielt mot SL. **Husk ankel, f.esk i duskmoddeler.**

**Kilde: Kanting grunnteknikse øvelser Attacing Vikings ski videos 6 stk skiteknikk og tekniktrening**



Dette er øvelser som kan brukes helt uavhengig i SSL og SL

## Grunnøvelse 6: For SL så tar vi i tillegg inn stavsett øvelser.

Enkel stavsett, dobbel stavsett og tvist.  
Kombinasjon etter nivå.  
Kjør i bratt terreng, fokus på stabil overkropp  
dobbelt stavsett full fartskontroll.

Kilde: Frambevegelse Grunntekniske øvelser  
Attacing Vikings ski videos 6 stk skiteknikk og  
tekniktrening



Så kan vi ta dette inn i en sving som her, der alle element kommer inn.



Viktig punkt



Armene beveges framover ut av svingen slik at tyngdepunktet flyttes forover og over ny ytre ski



Vekten beveges forover og løper kan enkelt belaste ny ytre ski

## Rom ved port.

Videre så må vi ha fokus på rom ved port, alt for mange av barna våre kjører for trangt inn. Her skal vi ha fokus på å overdrive slik at de gir seg rom i inngang til sving. Slids på armner ødelegger ofte svingen, og vi opplever at barn kjører i port og får to trinnstykk.

**Da får vi dette, ikke ønskelig.**



**Men dette er hva vi ønsker**



**Porten skal evt. berøres i utgang ikke inngang.**

Her kan vi hjelpe med linjevalg ved å sette dukser, men hovedfokus først er at barn selv klare å time svingen.

Eksempel , marked hvor vi setter dusk





Her viser vi hvor vi kan plasser duksen, slik at svingen times og linjen blir riktig og kort.



Vi kan også bruke dusk bak port for å tvinge løperen til å fullføre svingen, og sette tidlig trykk på ny ytterski.

Bruk av dusker i svinggang i SL nytting slik at løperne gir seg rom i innganger.



Rom ved port, plass til å kante skiene, eksempel her på gode løper som har plass til å kante og har vinkel i kne og hofte.



Under eksempel på hvor vi er t.v, og hvor vi skal t.h.



Får vi inn ankel og kne bevegelsen så kommer resten av mer av seg selv, selv om vi nok mange ikke er der ennå. Men etter hvert som ferdighetene øker så kommer hofte og innoverlening kommer av seg selv, husk det.

**Ulike teknikker for å kante skiene,  
legge merke til at det er vanntette skuldene i alle teknikkene.**

### **KANTING FRA KNEET**



### **KANTING FRA HOFTA**



### **INNOVERLENING**

