

Tekniska fokusområden

5-6 år	7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år
Kliva i och ur skidspåret	Åka utan stavar		Introducera vallning	Lära sig att valla sina egna skidor	Kunna valla sina egna skidor inför träning
Själv ta sig fram på skidor	Saxa i uppförsbacke (gående)	Saxa i uppförsbacke (med fart)	Byta växel utifrån terräng (klassiskt och skate)		
Byta åkriktning	Åka runt bildäck åt båda håll	Introducera höger- och vänstersväng runt snurrport	Kunna trampa runt höger- och vänstersväng med relativt hög fart		
Diagonala (gå på skidor)	Prova olika växlar i klassiskt	Känna till och testa alla växlar i klassiskt	Kunna alla växlar i klassiskt	Behärska alla växlar i klassiskt och skate	Behärska alla växlar och veta när vilken växel funkar bäst
Åka utan stavar	Prova olika växlar i skate	Känna till och testa alla växlar i skate	Kunna alla växlar i skate och träna på att byta hängarm	Behärska skicrossbana med olika moment	
Res sig upp själv	Balansera på en skida och kliva över hinder	Balansera på en skida och prova att åka baklänges	Balansera på en skida i högre fart och byta till den andra skidan, samt åka backport med fart		
Åka köttbulle och spaghetti i lätt utförsbacke	Bromsa i spåret i utförsbacke	Stoppssladda åt ett håll	Stoppssladda åt båda håll	Lära sig sladdsväng	
Plocka saker från marken under åkning	Prova fartställning	Träna fartställning	Behärska fartställning i utförsbacke med svängar		
Saxa i uppförsbacke (gående)		Testa rullskidor	Rullskidträning	Rullskidträning skate och klassiskt	
	Leka stavgång	Testa stavgång	Stavgång	Regelbunden stavgång med alla moment	

Hälsa, prestation och individuell utveckling

5-6 år	7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år
Daglig allsidig träning Uppmuntra till deltagande i flera idrotter	Daglig allsidig träning Uppmuntra till deltagande i flera idrotter	Daglig allsidig träning Uppmuntra till deltagande i flera idrotter	Daglig allsidig träning Uppmuntra till deltagande i flera idrotter	Daglig allsidig träning Uppmuntra till deltagande i flera idrotter	Daglig allsidig träning Uppmuntra till deltagande i flera idrotter
Skidträning sep - mars/april Lägerdag barmark	Skidträning sep - mars/april Lägerdag barmark	Skidträning sep - mars/april Barmarksläger m. övernattnig Snöläger med medföljande vuxen	Skidträning sep - mars/april Barmarksläger m. övernattnig Rullskidor ÅSF-läger from 12 år Snöläger	Skidträning sep - mars/april Erbjuda sommarträning Rullskidor Barmarksläger ÅSF-läger Snöläger	Skidträning sep - mars/april Erbjuda sommarträning Rullskidor Barmarksläger ÅSF-läger Snöläger
Organiserad träning 2 ggr/vecka Familjegymna m medföljande förälder okt-dec	Organiserad träning 2 ggr/vecka Familjegymna m medföljande förälder okt-dec	Organiserad träning 2 ggr/vecka Familjegymna Gene okt-dec	Organiserad träning 2 ggr/vecka Erbjuda organiserad <i>extraträning 2 ggr/vecka</i> Familjegymna Gene okt-dec	Organiserad träning 2 ggr/vecka Erbjuda organiserad <i>extraträning 2 ggr/vecka</i> Familjegymna Gene okt-dec	Organiserad träning ca 4 ggr/vecka Erbjuda träningsplanering både vinter och sommar
Fokus på skidlek	Fokus på skidlek	Fokus på skidlek Lekfull teknikträning t.ex. stafetter	Lekfull teknikträning t.ex. stafetter Prova på styrketräning Konditions-träning med mycket intervaller/ A3 i form av stafetter	Styrketräning Konditions-träning med mycket intervaller i form av stafetter/ A3 Inslag av distansträning A1 Lära sig att träna själv	Styrketräning Konditions-träning med mycket intervaller i form av stafetter/ A3 Distansträning A1 Lära sig att planera och träna själv
Uppmuntra till tävlande i klubbtävlingar Träna att tävla genom stafettlekar	Uppmuntra till tävlande i klubbtävlingar och kommunskidan Tävling i olika former Träna på att uppskatta kampen Lära sig att värma upp	Uppmuntra till tävlande i klubbtävlingar, kommunskidan Tävling i olika former Träna på att uppskatta kampen Lära sig rutiner för uppvärmning	Uppmuntra till tävlande i klubbtävlingar kommunskidan, distriktstävlingar Ica-cup Tar initiativ till egen uppvärmning	Uppmuntra till tävlande i klubbtävlingar kommunskidan, distriktstävlingar Ica-cup Leder sin egen uppvärmning	Uppmuntra till tävlande i klubbtävlingar kommunskidan, distriktstävlingar Folksam-cup Leder sin egen uppvärmning

<p>Få höra sitt namn minst 2 ggr/träning</p> <p>Få positiv feedback för att stärka självförtroendet</p> <p>Uppmuntra att heja på varandra i gruppövningar</p> <p>Gruppering sker av tränare</p>	<p>Få höra sitt namn minst 2 ggr/träning</p> <p>Få positiv feedback för att stärka självförtroendet</p> <p>Uppmuntra att heja på varandra i gruppövningar</p> <p>Gruppindelning sker av tränare under träning</p> <p>Organiserad social aktivitet/-er utanför träning</p>	<p>Få höra sitt namn minst 2 ggr/träning</p> <p>Få positiv feedback för att stärka självförtroendet</p> <p>Uppmuntra att heja på varandra i gruppövningar</p> <p>Gruppindelning sker av tränare under träning</p> <p>Gruppering sker av tränare</p> <p>Energi och glädje fördelas lika över alla i gruppen, av alla</p> <p>Erbjuda gruppaktivitet på temat prestation och resultat</p> <p>Organiserad social aktivitet/-er utanför träning</p>	<p>Uppmuntra positivitet och stärkande ord mellan åkare</p> <p>Få positiv feedback för att stärka självförtroendet</p> <p>Gruppindelning sker av tränare under träning</p> <p>Energi och glädje fördelas lika över alla i gruppen</p> <p>Erbjuda gruppaktivitet/-er på temat prestation och resultat, kosthållning, pubertet, mens och idrott</p> <p>Organiserad social aktivitet/-er utanför träning</p>	<p>Uppmuntra positivitet och stärkande ord mellan åkare</p> <p>Få positiv feedback för att stärka självförtroendet</p> <p>Gruppindelning sker av tränare under träning</p> <p>Energi och glädje fördelas lika över alla i gruppen</p> <p>Erbjuda gruppaktivitet/-er på temat prestation och resultat, kosthållning, pubertet, mens och idrott</p> <p>Organiserad social aktivitet/-er utanför träning</p>	<p>Uppmuntra positivitet och stärkande ord mellan åkare</p> <p>Få positiv feedback för att stärka självförtroendet</p> <p>Gruppindelning sker i huvudsak av tränare under träning</p> <p>Energi och glädje fördelas lika över alla i gruppen</p> <p>Erbjuda gruppaktivitet/-er på temat prestation och resultat, kosthållning, pubertet, mens och idrott</p> <p>Organiserad social aktivitet/-er utanför träning</p>
---	---	--	---	---	--

Material

	5-6 år	7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år
Skidor	1 par, ev. vallningsfria	1 par, ev. vallningsfria	2 par: skate & klassiska	2 par: skate & klassiska	2 par: skate & klassiska Fjölårsskidor kan med fördel användas som träningskidor/ uppvärmning	2 par: skate & klassiska Fjölårsskidor kan med fördel användas som träningskidor/ uppvärmning
Pjäxor	1 par	1 par	1-2 par, gärna kombipjäxor	1-2 par, gärna kombipjäxor	2 par: skate & klassiska	2 par: skate & klassiska
Stavar	1 par	1 par	2 par: skate & klassiska	2 par: skate & klassiska	2 par: skate & klassiska	2 par: skate & klassiska
Kläder	Valfri	Värmedress (hyra av klubben)	Värmedress (hyra av klubben) <i>ev. tävlingsdress (hyra av klubben)</i>	Värmedress (hyra av klubben) <i>ev. tävlingsdress (hyra av klubben)</i>	Värmedress (hyra av klubben) <i>ev. tävlingsdress (hyra av klubben)</i>	Värmedress (hyra av klubben) <i>ev. tävlingsdress (hyra av klubben)</i>
Rullskidor				1 par +stavgångs-spetsar	1- 2 par: skate & klassiska +stavgångs-spetsar	1- 2 par: skate & klassiska +stavgångs-spetsar