

## 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. övernattnin  Snöläger med medföljande vuxen	Skidträning sep - mars/april  Barmarksläger m. övernattnin  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	Organiserad träning 2 ggr/vecka	Organiserad träning 2 ggr/vecka  Inomhusträning Gene okt-dec	Organiserad träning 2 ggr/vecka  Erbjuda organiserad <i>extraträning 2 ggr/vecka</i>	Organiserad träning 2 ggr/vecka  Erbjuda organiserad <i>extraträning 2 ggr/vecka</i>	Organiserad träning ca 4 ggr/vecka  Erbjuda träningsplanering både vinter och sommar
Fokus på skidlek	Fokus på skidlek	Fokus på skidlek  Lekfull teknikträning i t.ex. stafetter	Lekfull teknikträning i 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 Sprintcupen  Tävling i olika former  Träna på att uppskatta kampen  Lära sig att värma upp	Uppmuntra till tävlande i klubbtävlingar Sprintcupen, distriktstävlingar  Tävling i olika former  Träna på att uppskatta kampen  Lära sig rutiner för uppvärmning	Uppmuntra till tävlande i klubbtävlingar Sprintcupen, distriktstävlingar  Ski Team Ungdosmcup  Tar initiativ till egen uppvärmning	Uppmuntra till tävlande i klubbtävlingar Sprintcupen, distriktstävlingar  Ski Team Ungdomcup  Leder sin egen uppvärmning	Uppmuntra till tävlande i klubbtävlingar Sprintcupen, distriktstävlingar  Folksam Cup  Leder sin egen uppvärmning

<p>Få höra sitt namn minst 3 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 3 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 3 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
<b>Skidor</b>	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
<b>Pjäxor</b>	1 par	1 par	1-2 par, gärna kombipjäxa	1-2 par, gärna kombipjäxa	2 par: skate & klassiska	2 par: skate & klassiska
<b>Stavar</b>	1 par	1 par	2 par: skate & klassiska	2 par: skate & klassiska	2 par: skate & klassiska	2 par: skate & klassiska
<b>Kläder</b>	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>
<b>Rullskidor</b>				1 par +stavgångs-spetsar	1- 2 par: skate & klassiska +stavgångs-spetsar	1- 2 par: skate & klassiska +stavgångs-spetsar