

Träningsplanering första 2 veckorna 2019

SSLK U12:1





Utgångspunkt för vår träning

Svenska skidförbundets målsättning

- › Svenska skidförbundet målsättning att skapa **trygga och inspirerande miljöer** att utmanas och lyckas i
- › Vi utgår från **glädje, gemenskap**, demokrati, delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel



Sollentuna SLKs värdegrund

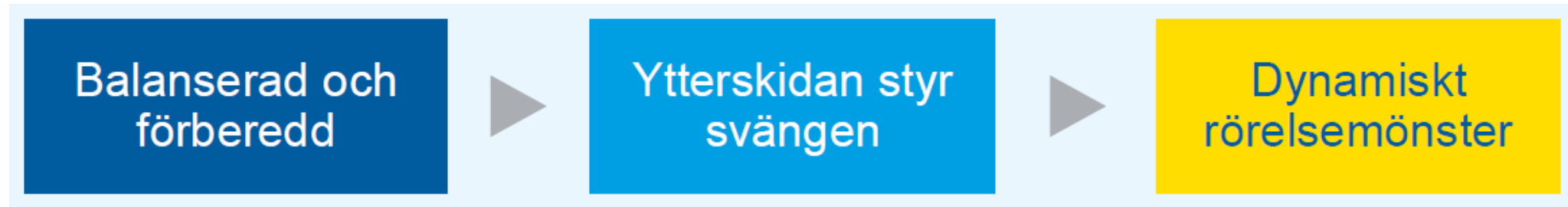
- › **Glädje**
- › Flest på start, många på pallen
- › Vi stöttar och **hjälper varandra** till framgång
- › I SSLK tränar vi med varandra, inte mot varandra
- › I SSLK är vi goda förebilder



**Sollentuna
Slalomklubb**

Syfte med detta dokument

- › Presentera den detaljerade planen för de 2 första veckorna av träningen i hemmabacken (preliminär start 8 januari)
- › Upplägget strävar efter en allsidighet och leder mot de tre övergripande skidtekniska målen (ref: Svenska Skidförbundet):



- › Vi behöver troligen ha viss flexibilitet i genomförande givet de yttre förutsättningarna som erbjuds (tex kommer vi att flytta ner starten i slutet av passet för att minska skaderisken)

Träning 1: 8 januari 2019

Skidor:

SL

Tema:

Balanserad & förberedd



Hålltider

- › **17.45** Liften upp
- › 17.50 – 18.00 Uppvärmning
 - Häst & vagn
 - Standard-set innan tävling.
- › 18.00 – 19.00 Träning. 2 grupper, växla mellan friåkningsövningar och bana i 30 minuters block.
- › 19.00 – 19.20 Fritt val. Övningar eller bana.
- › 19.20 – 19.30 Samling och uppsummering

Banor (i klubbacken) – beroende av kättdjup

1. Kortkäpp på flacken
2. Rytmask långkäpp, enkla kombinationer

Friåkningsövningar (i huvud-, familjebacke)

› Swiss drill

1. Progression (klappa på rumpa, stavbyte framför kroppen, stavbyte bakom kroppen)
2. Kolla videoklipp innan träningen:
<https://www.youtube.com/watch?v=rGOIxWyBm0E>

› Åka på en skida i flack terräng (ta av andra skidan helt)

- Bode Miller visar varför balans är viktigt
<https://www.youtube.com/watch?v=LatVt6F8whQ>

Träning 2: 15 januari 2019

Skidor:

SL

Tema:

Ytterskidan styr svängen



Hålltider

- › **17.45** Liften upp
- › 17.50 – 18.00 Uppvärmning
- › 18.00 – 19.00 Träning. 2 grupper, växla mellan friåkningsövningar och bana i 30 minuters block.
- › 19.00 – 19.20 Fritt val. Övningar eller bana.
- › 19.20 – 19.30 Samling och uppsummering

Banor (i klubbacken)

1. Kortkäpp hela vägen från toppen, ev med omstart efter branten
2. Långkäpp, fortfarande med enkla kombinationer

Friåkningsövningar (i huvud-, familjebacke)

- › **Norwegian drill**
 - Schiffrin visar vägen
<https://www.youtube.com/watch?v=txFVUilTjq4&feature=youtu.be>
- › Åk på **ytterskida** – lyft innerskidan i växeln

Träning 3: 17 januari 2019

Skidor:
GS

Tema:
Ytterskidan styr svängen



Hålltider

- › **17.45** Liften upp
- › 17.50 – 18.00 Uppvärmning
- › 18.00 – 19.00 Träning. 2 grupper, växla mellan friåkningsövningar och bana i 30 minuters block.
- › 19.00 – 19.20 Fritt val. Övningar eller bana.
- › 19.20 – 19.30 Samling och uppsummering

Banor (i klubbacken)

1. 1 eller 2 GS banor beroende på om U14 är hemma

Friåkningsövningar (i huvud-, familjebacke)

- › **Norwegian drill**
 - Schiffrin visar vägen
<https://www.youtube.com/watch?v=txFVUilTjq4&feature=youtu.be>
- › Åk på **ytterskida** – lyft innerskidan i växeln
- › Tävlingsförberedelse: Träna **starter**, inkl 2 portar

Träning 4: 22 januari 2019

Skidor:

SL

Tema:

Dynamiskt rörelsemönster



Hålltider

- › **17.45** Liften upp
- › 17.50 – 18.00 Uppvärmning
- › 18.00 – 19.00 Träning. 2 grupper, växla mellan friåkningsövningar och bana i 30 minuters block.
- › 19.00 – 19.20 Fritt val. Övningar eller bana.
- › 19.20 – 19.30 Samling och uppsummering

Banor (i klubbacken)

1. 1 tävlingsbana
2. 1 kortkäpp i branten, traverserad (så att de får jobba runt) – övergår i enkel långkäpp på flacken

Friåkningsövningar (i huvud-, familjebacke)

- › **Hoppkort** (i huvudbacken, behöver vara hyfsat brant, kan sätta tofsar för progression)
- › **Handplant**
- › Se beskrivning av övningarna på nästa sida

Övningsbank per skidtekniskt mål

Balanserad och förberedd

- › **Swiss drill** – för staven bakom ryggen (börja med att föra staven framför kroppen för att komma in i koordinationen)
- › **Dubbel stavisättning**
- › **Utan stavar.** Övningarna kan varieras genom att hålla händerna bakom ryggen, på axlarna, armarna korsade över bröstet, uppåt sträck, framåt etc.
- › **Skridskoskär** i fallinjen – för att träna tävlingsstart
- › Åk på **en skida** (ta av den andra)

Ytterskidan styr svängen

- › **Norwegian drill** – lyft den blivande ytterskidan i växeln några cm, i fall linjen sätt ner ytterskidan och åk parallellsväng
- › Åk på **ytterskida** – lyft innerskidan i växeln

Dynamiskt rörelsemönster

- › **Hoppkort.** Samlade parallella skidor, stavisättning, rak rygg (ta kraft med benen), blicken långt ner i backen, motvridning, skidorna hålls parallella med underlaget under hoppet, distinkt landning utan glid. Tränar vrid, kantning och position. Skidorna parallella med underlaget under hoppet är ett kvitto på korrekt position. Man bör klara minst tio hopp i rad om rörelserna är tillräckligt väl koordinerade.
- › **Handplant.** kraftig inåtlutning och/eller låg position så att handflatan släpar i backen. Handplant bör ske en bit framför bindningarna för att undvika bakvikt.

