

Träningspass U16

U16	Ytterskidan styr svängen				
	Stadie		Lära	Utveckla	Utmana
	Upplägg & Syfte		Förslag 1 - Lära sig svängens faser	Förslag 2 - Utveckla teknik i varierad terräng	Förslag 3 - Utmana linjeval
Pass & tid	Samling och uppvärmning	10 min	Uppvärmningsprogram		
	Friåkningsövning	30 min	Steg 1: Get over it (Ingång)	Steg 1: Skärande sväng flakt till brant	Steg 1: Korridorhas med stavisättning
			Steg 2: Norwegian drill (Svängfas)	Steg 2: Skärande sväng från brant till flakt	Steg 2: Stavisättning med skärande sväng i varierad terräng
			Steg 3: Let it go (Utgång)	Steg 3: Skärande sväng med variation i val av kantregulatorer	Steg 3: Tokyo Drift
	Träning	1h	Kortkäppsbana med fokus på svängfaserna	Staket med utbrytningar	Linjeval GS och/eller Ingångsbana
Avsluta/ Reflektion	5 min	Samla åkarna och fråga vad de har lärt sig. I tränargruppen: Har vi uppnått syftet? Utgå från RAM.			

U16	Balanserad & förberedd				
	Stadie		Lära	Utveckla	Utmana
	Upplägg & Syfte		Förslag 1 - Lära sig stavisättning och balans	Förslag 2 - Utveckla balans i luften	Förslag 3 - Utmana generell balans
Pass & tid	Samling och uppvärmning	10 min	Uppvärmningsprogram		
	Friåkningsövning	30 min	Steg 1: Hoppsväng med stavisättning	Steg 1: 360° i ett hopp båda hållen	Steg 1: Åka i terrängvågor
			Steg 2: Hoppsväng med dubbel stavisättning	Steg 2: Hoppa i ett större hopp	Steg 2: Åka i puckelpist
			Steg 3: Hoppkortsäng utan stavar	Steg 3: Hoppa med kontrollerad fartställning	Steg 3: Åka i park/ Åka i skogen/ skogsbanor
	Träning	1h	Stavmarkering och/eller bana med fokus stavisättning	SL-, GS-, SG- och DH-banor med hopp och terrängvågor	Banor utanför pisten och/ eller banor i varierad terräng
Avsluta/ Reflektion	5 min	Samla åkarna och fråga vad de har lärt sig. I tränargruppen: Har vi uppnått syftet? Utgå från RAM.			

U16	Anpassat rörelsemönster				
	Stadie		Lära	Utveckla	Utmana
	Upplägg & Syfte		Förslag 1 - Lära sig hantera rotationer	Förslag 2 - Utveckla rytm och tempoväxlingar	Förslag 3 - Utmana alla discipliner
Pass & tid	Samling och uppvärmning	10 min	Uppvärmning		
	Friåkningsövning	30 min	Steg 1: Hasa rakt ner i fallinjen	Steg 1: Friåkning med varierad svångradie	Träna fartställning
			Steg 2: Tokyo drift	Steg 2: Åka på en skida med kontrollerad svångradie	Fartställning över ett hopp
			Steg 3: Javelin turn med hopp och stavisättning	Steg 3: Åka på en skida med varierad svångradie	Fartställning med dämpning över hopp
	Träning	1h	SL-/GS-svängar i korridoren	Hårnålsbana, långsvängsbana och/eller vertikalbanor	Startträning med tidtagning till första porten följt av vanlig bana (alla grenar)
Avsluta/reflektion	5 min	Samla åkarna och fråga vad de har lärt sig. I tränargruppen: Har vi uppnått syftet? Utgå från RAM.			