

Träning Snö	U8	Fortsatt fokus på skidglädje och gemenskap. Genom lek och rolig åkning i hopp, terrängvågor tränar vi rörelsemönster och balans.	Vi söker flackare backar med lutning där åkaren vågar släppa på skidorna och kanske hitta en skärande sväng	Enklare teknikbanor och introduktion till banåkning
Träning Snö	U10	Stor blandning av allsidiga och grenspecifika pass Allsidiga pass med friåknings- och skidvaneövningar för att kunna behärska olika underlag och terräng. Homogen terräng vid grenspecifika pass	Stort fokus på att lära sig svänga med skidan på skär och med trycket på ytterskidan. Träna på att ha en aktiv rörelse med god rörelseberedskap. Fokus på att få till ett parallellt arbete i fallinjen, i längsled och i sidled. Stor vikt på GS-teknik. Vi petar	inte i detaljer. Intensitet: Ca 8-10 lägerdagar. 2 pass/vecka. Ett par skidor (SL) är tillräckligt för de flesta. Ett par "lekskidor" är ett bra komplement för åk i skog och terräng utanför pisten.
Träning Snö	U12	Många skidtimmar i benen på den aktive, med början i november. Allsidiga pass med friåknings- och skidvaneövningar för att kunna behärska olika underlag och terräng, enklare hopp och pucklar Stort fokus på att arbeta parallellt i fallinjen, i längsled och i sidled. Stor vikt på att kunna svänga på skär med	trycket på ytterskidan. Träna på att kunna använda alla kantregulatorer i kombination. Stor vikt på att ha en aktiv rörelse med god rörelseberedskap. Stor vikt på fartkontroll och terränganpassning. Stor vikt på SL-teknik (långkäpp) och GS-teknik. Stor vikt på att skapa vinklar. Medelvikt på	farträning. Börja ta eget ansvar – introduktion till skidvård. Intensitet: Ca 15 lägerdagar som utökas med extra dagar för de som vill satsa mera. Alla är välkomna att delta om man vill. 2-3 pass/vecka. Skidor för både slalom och storslalom behövs.
Träning Snö	U14 U16	Vi åker mycket skidor och bygger fortfarande från grunden i enkla förhållanden med friåkning och kortkäpp för att stegra till fysiskt, mentalt och taktiskt mycket utmanande banor. Utmana mot ökade vinklar i kroppen med bevarad	fartkontroll och bibehållen rörelseberedskap genom hela svängen i svårare terräng och banor. Utveckla banåkningen i både SL, GS och Fart. Intensitet: 20+ lägerdagar i grundplan som utökas med extra	dagar för de som vill satsa mera. Alla är välkomna att delta om man vill. 2-3 pass per vecka. Skidor för samtliga discipliner som tränas och tävlas behövs för att tillgodogöra sig all träning under säsongen.



Alpinträning i Järfälla Alpina Klubb

Åkarutbildningsplan – "Den Röda Tråden"

Du hittar Åkarutbildningsplanen i sin helhet på Järfälla Alpinas hemsida:
www.jarfallaalpina.se

Frågor och information:
Ulf Wingstedt, Tränaransvarig JAK, ulf.wingstedt@cnet.se

Järfälla Alpina Klubbs verksamhetsidé

Järfälla Alpinas mål är att så många som möjligt vill åka skidor och bräda så mycket och så länge som möjligt och att ungdomar med höga idrottsliga ambitioner ska ges möjlighet att nå nationell elitnivå och kunna söka till skidgymnasium.

JAK:s åkarutbildning – för vem?

JAKs träningsverksamhet är inriktad mot barn och ungdom 6-16 år
Vi tar emot nya medlemmar i alla träningsgrupper oavsett tidigare skid-erfarenhet:

– I mån av plats/resurser och enligt aktuell träningsgrupps befintliga upplägg.
– Ej skidskoleverksamhet för nybörjare.

JAK:s åkarutbildning – ambition

Åkarutbildningens övergripande mål är att förbereda för tävlingsprestation, det är dock åkarens egna val om man väljer att tävla eller ej.

Åkare, men det är ett individuellt val i vilken omfattning som man väljer att delta. Basen utgörs av väl utbildade, ideellt jobbande klubbtränare som kompletteras med inhyrd spetskompetens.

Med bas i breddverksamhet ska vi ge motiverade åkare möjlighet att nå nationell elitnivå. All träning är öppen för alla

Vad innebär ”alpina discipliner”

Att åka så fort som möjligt från start till mål i en bana med godkända portpassager.

Vi tränar under varierande förhållanden:

- Lutning
- Underlag
- Bansättning
- Material
- Väder
- Dagsform

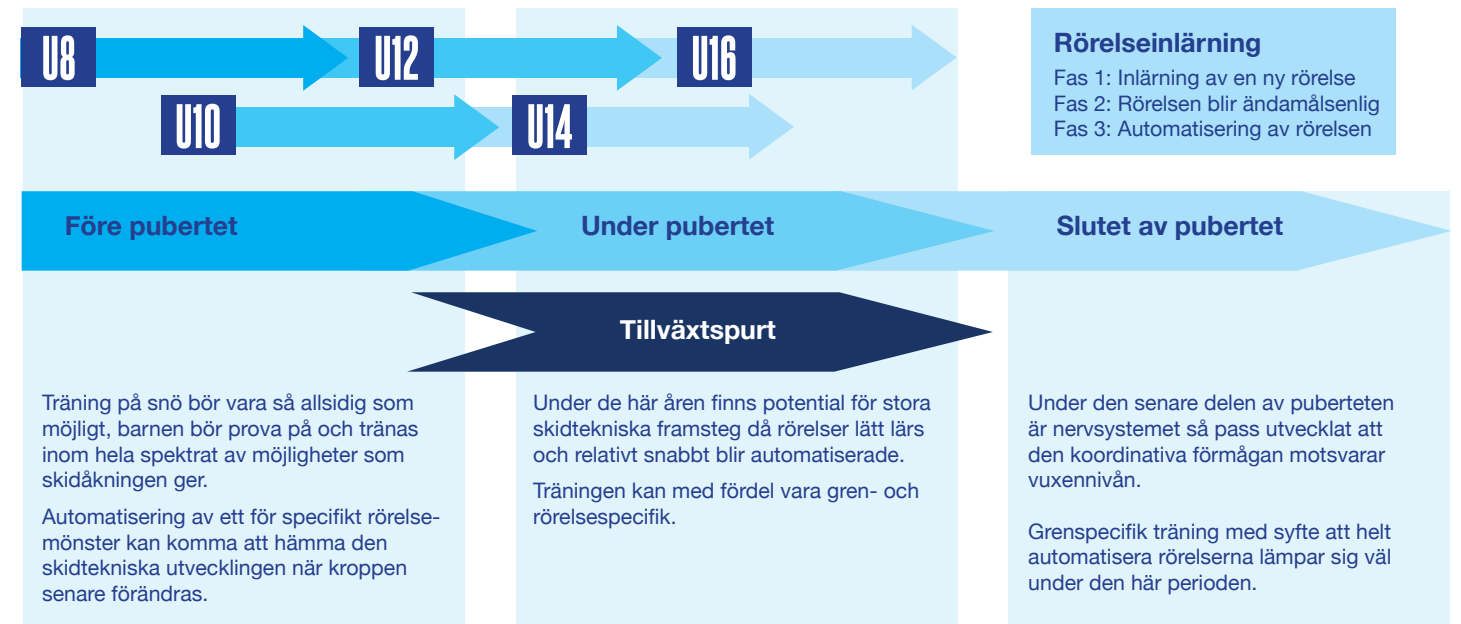
För att klara detta krävs ett samspel av:

- Fysisk kapacitet – Orka
- Teknik – Behärska
- Taktik – Veta
- Psykologi – Våga/Vilja

Åkarutbildningsplan – nivåer i JAK:



Träning barn och ungdom



Utvecklingstrappa – Skidåkning generellt

	U8	U10	U12	U14	U16
Balans och position	Balans och koordination Balans i små hopp, terrängvägar	Balans och koordination Balans vid terrängförändringar i sväng	Balans och koordination Handlingsberedskap på olika underlag, terräng	Balans och koordination Handlingsberedskap för alla situationer pga underlag, terräng, omgivning mm.	Balans och koordination Handlingsberedskap för alla situationer pga underlag, terräng, omgivning mm.
Fartkontroll	Fart Utmana och söka fart i flack terräng samt stanna kontrollerat	Fart Söka fart i kombination med skärande sväng	Fartkontroll Reglera farten beroende i olika terräng och underlag	Fartkontroll Bibehållen fartkontroll med anpassad skärande sväng i olika sorters terräng och underlag	Fartkontroll Bibehållen fartkontroll med anpassad skärande sväng i olika sorters terräng och underlag
Vinklar och skär	Skär Söker skärande sväng i flackare backar	Skär Sväng på skär med tryck på ytterskida	Vinklar Skapa vinklar med alla regulatorer, även i högre fart	Vinklar Reglerar vinklar med alla regulatorer	Vinklar Reglerar vinklar med alla regulatorer anpassat för terräng och underlag