



MÅLKORT

Vi ska i alla lägen se till att skapa trivsel på träningen!!

Träningen ska anpassas utifrån individens tillväxt och utveckling.

Inspiration till att vara aktiv livet igenom.

Kkonkurrenskraftigt deltagande baserat på idrottarens önskemål och motivation.

Fokus att barn och ungdomar får uppleva glädjen av att vara aktiva

Det är viktigt att barn och ungdomar utvecklar genom en hög aktivitetsnivå och få rörelseutmaningar från varierad lek, oorganiserad idrottsaktivitet och deltagande i andra sporter. Skidlek och skidaktivitet bör vara en naturlig av vinterns aktiviteter,



Röd grupp

Målet för denna grupp är att fatta intresse och finna glädje i skidskytte som idrott genom lek och olika skjut- och fysiska övningar.

I denna grupp handlar det om att lära sig grundfärdigheter och allmän motorisk grundträning, skjut- och fysiska färdigheter. Träningen ska innefatta stort inslag av allmän och mångsidiga övningar med olika typer av lek och spel, rörlighetsträning, teknik och snabbhet. Mycket balansövningar, ingen specialisering.

Den aktive i röd grupp ska motiveras och erbjudas aktiviteter som gör att denna finner skidskytte som en rolig och stimulerade idrott.

MÅL SKYTTE FÄRDIGHETER

-Lära sig grunderna för liggande med stöd

-Känna till SARA

Individen i röd grupp skjuter med luftgevär.

MÅL FYSISKA FÄRDIGHETER

-Rörelseglädje

-Rörelseutmaningar från varierad lek

-Lek/Precision



Vit grupp

I vit grupp lär man sig grundfärdigheter och allmän motorisk grundträning, skjut- och fysiska färdigheter. Stort inslag av mångsidig träning med olika typer av lek och spel, rörlighetsträning, teknik, snabbhet och balansövningar. Ingen specialisering.

Individen i Vit grupp vill utveckla sitt skytte och skidåkning. Denne börjar skjuta med 22 long. Hen vill testa att tävla på distriktsnivå men det är träning och glädje i träningen som är i fokus.

Grundfärdigheter och allmän psykomotorisk grundträning. Mycket balansövningar, lek och spel i olika former, ingen specialisering.

MÅL SKYTTE FÄRDIGHETER

- Behärska grunderna för liggande med stöd
- Känna till SARA

Skjutmål: >150 p 30 skott liggande med stöd.

Totalt antal skott/år: 2000 skott varav ca hälften av skotten som precision.

MÅL FYSISKA FÄRDIGHETER

- Lek/Precision

Träningsstimmar/år: 75–150 h

Träningsstillfällen/vecka: 2–3

MÅL ÖVRIGA FÄRDIGHETER

Vara en bra träningskompis



Orange grupp

I orangegrupp handlar det om att lära sig grundläggande skjut- och fysiska färdigheter. Stort inslag av allmän och mångsidig träning med olika typer av lek, spänstövningar, rörlighet samt snabbhet. Begynnande idrottsspecifik träning.

Individen i orange grupp har fastnat för skidskytte och har som mål att utveckla sitt skidskytte. Denne skjuter med stöd och 22 long gevär. Hen vill tävla på distriktsnivå men även pröva att tävla på nationellnivå. Fokus på träningarna är teknikträning och att påbörja grenspecifika träningsmoment.

MÅL SKYTTE FÄRDIGHETER

- Har lärt sig skapa god kontakt mellan bakkappan och axeln i liggande ställning.
- Lärt sig att hantera andningen under skytte. Kunna frysa andningen i samma läge vid varje skott.
- Lärt sig att skjuta på utandning
- Arbetar aktivt med att finna ställning vid liggsskytte.
- Hantera och känna av tryckpunkten.
- Veta hur siktet och dioptern fungerar. Behärska att skruva på dioptern.
- Fylla magasin

Skjutmål: >200 p 30 skott liggande med stöd.

Totalt antal skott/år: 3500 skott, varav ca hälften av skotten som precision.

MÅL FYSISKA FÄRDIGHETER

- Utveckla tekniska och fysiska färdigheter genom lek och grenspecifik träning.
- Har utvecklat uthållighet, teknik och styrka genom lek och träning med hög hastighet och intensitet.
- Har utvecklat balans så att hen kan åka skidor med bra viktöverföring
- Har förmågan att växla mellan olika teknikväxlar och att gå i både låg- och hög hastighet
- Kunna hantera alla skidväxlar
- Allsidig aktivitetsnivå året runt, löpning, skidskytte, styrka och spänsträning, testa åka rullskidor, cykling.
- Har prövat åka både klassisk och skateteknik.
- Styrketräning sker med egen vikt

Fysiska mål: A1: Orka åka/springa 1.15 h

A3: Orka springa ett Coopertest men utan krav på tid.

Totalt antal träningstimmar/år: 150–200 h.

Träningstillfällen/vecka: ca 3–4 st

MÅL ÖVRIGA FÄRDIGHETER

- Lära sig rutiner och regler för att tävla
- Regelbundet delta på JH cup
- Den aktive ska kunna utföra en enklare utvärdering av sitt träningspass;
 - vad har gått bra?
 - vad man kan öva på vid nästa tillfälle?



Blå/Lila grupp

I blå grupp fokuserar man på att utveckla skjut- och fysiska färdigheter för att tåla nya utmaningar och en ökad träningsbelastning. Stort inslag av allmän och mångsidig träning men med fokus på idrottsspecifik träning. Målet är alltså att träna för att kunna träna.

Individen i blå grupp vill utveckla sitt skidskytte genom regelbunden träning och tävling. Denne har som mål att åka både nationella och lokala tävlingar. I blå grupp skjuter man liggande med remstöd. När hen har fyllt 14 år kan denna ta skidskyttekort. Fokus på träningarna är grenspecifika träningsmoment.

MÅL SKYTTE FÄRDIGHETER

- Lära sig skjuta med remstöd
- Behärska säkervapenhantering
- Utveckla en lika bra samling vid skjutning med remstöd som med stöd.
- Ha utvecklat en god och stabil avfyrningsteknik.
- Arbeta aktivt med att snabbt finna tryckpunkten
- Genomföra precisionsskyttest 2-3 grr på hösten och under sommaren.
- Arbeta aktivt med andningsteknik.
- Torrtträning med fokus på liggande skjutställning, andningsteknik och avfyring, 1 grr i veckan.

Skjutmål: >240 p 30 skott, liggande med stöd.

Skjuttid: Ligg 40 sek

Totalt antal skott/år: 7500 skott, varav ca hälften av skotten som precision.

MÅL FYSISKA FÄRDIGHETER

- Allsidig träning året om.
- Utveckla tekniska och fysiska färdigheter genom grenspecifik träning.
- Regelbundna intervallträningar minst 1–2 gång per vecka
- Utvecklat en uthållighet i över tid.
- Bemästra alla skidväxlar
- Känna till alla intensitetszoner A1, A2, A3
- Kunna växla skidteknik, ex att gå i både låg- och hög hastighet
- Orka hålla tävlingsfart, medel- eller hög hastighet i ca 20 min.
- Individen deltar på organiserade skidskyttetträningar 2 grr/vecka under september-april. Erbjuds minst 1 träning/vecka under vår och sommar.
- Uppmuntra individen att delta på träningar organiserad av skidföreningar.
- Bedriva generell styrketräning med egen kroppsvikt minst 1–2 grr/vecka
- Kunna åka både klassisk och skateteknik.

Fysiska mål: A1: Orka åka/springa 1.30 h

A3: Coopertest Killar: <13 min, Tjejer:<14.30.

Totalt antal träningstimmar/år: 300–350 h.

Träningstillfällen/vecka: ca 4–5 st



MÅL ÖVRIGA FÄRDIGHETER

- Föra enklare träningsdagbok
- Ha en förståelse för avsikten med träningen och/eller en specifik övning.
- Sätta upp mål med sin träning
- Följa ett enklare träningsprogram.



Svart grupp

I svart grupp fokuserar man på att utveckla sina skjut- och fysiska färdigheter för att tåla nya utmaningar och en ökad träningsbelastning. Träning är idrottsspecifik men med generella inslag av övrig träning. Målet är att träna för att utvecklas att kunna konkurrera på nationell nivå.

Individen i svart grupp har som mål att vilja utveckla sitt skidskytte till att bli bra på nationellnivå. Hen tävlar och tränar aktivt på både lokal- och nationellnivå. Träningen är anpassad för att vara förberedande för kommande skidskyttegymnasieträning eller en fortsatt satsning i junioråldern.

MÅL SKYTTE FÄRDIGHETER

- Lära sig ståskytte.
- Utveckla sitt ståskytte fokus på balans och stabilitet i ställning.
- Hög andel precisionsskytte under våren och sommaren
- Torrträning 2grr/vecka med fokus på stående skytte och varaktighetsträning dvs hållträning. Mål 5 min.
- Individen ska skaffa sig en effektiv vapen- och magasinhantering, av och på med gevär på ryggen.
- Genomföra precisionsskyttetest regelbundet, 5 grr från maj-nov, 30(L) +10(S) skott på 10 delad tavla.
- Hen ska kunna värdera påverkan av vind och lära sig skruva eller hålla för vinden.

Skjutmål: Ligg >260 p 30 skott, Stå >30 p 10 skott

Skjuttid: Ligg 40 sek, Stå 45 sek

Totalt antal skott/år: 10 000 skott, varav ca hälften av skotten som precision.

MÅL FYSISKA FÄRDIGHETER

- Orka hålla tävlingsfart, medel- eller hög hastighet i 25–35 min.
- Kunna utöva och förstå alla intensitetszoner A1, A2, A3 A3+
- Intervallträning minst 2–3 grr/vecka
- God träningskvalitet
- Individen deltar på organiserade skidskyteträningar 2–3 grr/vecka under september-april. Erbjuds träning minst 1 grr/vecka under vår och sommar.
- Uthålligheten att orka utföra varierad träning under minst 2 h.
- Ha en god teknisk utveckling på skidor. Dvs behärska 2-, 3-, och 4: ans växlar bra
- Fortsätta att träna allsidighet men med fokus på grenspecifik träning
- Styrka 2x40 min/vecka. Generell- och specifik styrketräning huvudsakligen med egen kroppsvikt som belastning.

Fysiska mål: A1: Uthållighet, >2 h

A3: Coopertest killar: <12 min, Tjejer:<13.30.

Totalt antal träningsstimmar/år: 350-400h.

Träningsstillfällen/vecka: ca 5–6 st

MÅL ÖVRIGA FÄRDIGHETER

- Förstå hur hens kommunikation och uppförande påverkar i träningsgruppen.



- Utveckla förmågan att lära känna sin kropps reaktion på träning, ex att känna när kroppen behöver vila efter en hård träningsperiod
- Lära sig tackla både med och motgång.
- Skriver träningsdagbok och kan reflektera över sin egen träningsprestation.
- Tävlrar nationellt