

ÅRSPLAN READY 2003 - VINTERSESONG 12-13

MÅNED	OKT	NOV	DES	JAN	FEB	MAR
SKI						
PERIODE						
PLANLAGT dager	4	4	4	3	2	0
MENGDE timer	0	0	12	24	18	18
OVERORDNET MÅL	Grunnteknikk: fokus på balanse (posisjon, ytre ski osv.) og kanting. Mye frikjøring/øvelser for å komme i gang. Øvelser tas videre i løype, både SL og SSL. Mye variasjon, forskjellige løypemodeller og frikjøringsaktiviteter. Team følelse og mye moro!	Grunnteknikk: fokus på balanse (posisjon, ytre ski osv.) og kanting. Mye frikjøring/øvelser for å komme i gang. Øvelser tas videre i løype, både SL og SSL. Mye variasjon, forskjellige løypemodeller og frikjøringsaktiviteter. Utfordringer tilpasset barnas utvikling. Team følelse og mye moro!	Grunnteknikk: fokus på balanse (posisjon, ytre ski osv.) og kanting. Mye frikjøring/øvelser for å komme i gang. Øvelser tas videre i løype, både SL og SSL. Mye variasjon, forskjellige løypemodeller og frikjøringsaktiviteter. Utfordringer tilpasset barnas utvikling. Team følelse og mye moro!	Grunnteknikk: I tillegg til balanse og kanting, jobbe med bevegelser: bruke bena riktig, være rask i overganger. Variasjon i trening, fortsetter med frikjøring i forskjellig terreng, samt forskjellige løypemodeller. Utfordringer tilpasset barnas utvikling. Team følelse og mye moro!	Grunnteknikk: I tillegg til balanse og kanting, jobbe med bevegelser: bruke bena riktig, være rask i overganger. Variasjon i trening, fortsetter med frikjøring i forskjellig terreng, samt forskjellige løypemodeller. Utfordringer tilpasset barnas utvikling. Team følelse og mye moro!	Grunnteknikk: I tillegg til balanse og kanting, jobbe med bevegelser: bruke bena riktig, være rask i overganger. Variasjon i trening, fortsetter med frikjøring i forskjellig terreng, samt forskjellige løypemodeller. Utfordringer tilpasset barnas utvikling. Team følelse og mye moro!
BARMARK						
PERIODE						
PLANLAGT dager	0	0	0	0	0	0
MENGDE timer	9	9	0	0	0	0
OVERORDNET MÅL	Mye fysisk aktivitet rettet mot raske bevegelser, styrke, reaksjonstider. Trening gjennom forskjellige leker, skal være gøy!	(Barmark til Tryvann åpner) Mye fysisk aktivitet rettet mot raske bevegelser, styrke, reaksjonstider. Trening gjennom forskjellige leker, skal være gøy!	(Barmark til Tryvann åpner) Mye fysisk aktivitet rettet mot raske bevegelser, styrke, reaksjonstider. Trening gjennom forskjellige leker, skal være gøy!	skisesong	skisesong	skisesong
PLANLAGT TRENINGS-MENGDE (PAKKE1)		17 dager ski 72 timer ski 0 dager barmark 18 timer barmark	1 dag = 5 timer 1 dag = 4 timer			
175 timer						