



Narvik Slalåmklubb

Mål og ferdighetsbeskrivelse U12

Treningsgruppe	Målgruppe	Omfang	Målsettinger	Anbefalt utstyr
U12 Hovedsakelig løpere i 5. og 6 .klasse	Aktiviteten tilpasses barn som har lyst til å oppnå bedre skiferdigheter både fritt og i løype	Opplagg i regi av NSK 100 tiltak i året: Skitrening 3 ganger i uken 2 barmakstreninger i uken (i perioden sept, okt, nov og des) Helgesanlinger Videoanalyse Sosialt Lokale skirenn Renn utenbys avgjøres av trener	Gi løperne skiteknisk grunnlag og motivasjon til å forsette med alpint Ballanse frem-bak Ballanse over ytre ski Lære seg å bruke knærne Store kantregulator (kne og hofte) Kontroll fart og hopp Barmark: Gøy å trene Allsidighet/andre idretter Koordinasjon Ballanse Hurtighet	1-2 par alpinski (litt racingorienterte ski) Sikkerhetsutstyr Skikkelige sko er viktig for mestring Fartsdress (mye bra brukt) Prepp av ski viktig
Disiplinfordeling:		SL 30-35 % SSL: 50 % SG:15-20%		
Aktivitet:		Langporter: 50 % Kortporter: 30 % Frikjøring: 20 %		