

Åldersrelaterad verksamhet

	NYBÖRJARSTADIET <i>Rekrytera Skapa intresse</i>		GRUND- & UPPBYGGNADSSTADIET <i>Etablera och utveckla Känsla, förståelse</i>		KAPACITETSUTVECKLINGSSTADIET <i>Förädla och systematisera</i>		HÖGPRESTATIONS- STADIET <i>Optimera Bäst när det gäller!</i>
Ålder (+/- 1 år)	8–12 år	8–12 år	13–15 år	16 år–	–19 år	20–23 år	24 år–
1. Gynnsamt att introducera eller utveckla baserat på ålder/mognad	Balans & rytm Koordination Styrning/skotning		Tekniska färdigheter Taktisk förståelse Taktiska färdigheter Grundläggande regler Protestförhandling Pröva på olika typer av segling	Teknik för klassen Tekniska färdigheter Taktisk förståelse Taktiska färdigheter Regler komplett Förståelse material Aerob uthållighet Fysträning för klassen Kost	Eget ansvar Struktur och planering Specifik teknik Specifik taktik Förståelse meteorologi Aerob uthållighet Grund styrka & rörlighet Kost Materialkunskap	Materialutveckling Specifik teknikutveckling Aerob uthållighet Anaerob uthållighet Mentala färdigheter Meteorologi Kost och matlagning Projektledning/budget Ekonomi/sponsorer	Materialutveckling Specifik teknikutveckling Mental optimering Anpassning/etablering socialt liv
2. Fokusområden	Lek & seglingsglädje! Vattenvana Balans Allmän grundträning Seglingsträning bör kombineras med andra idrotter		Lek & träningsglädje! Teknik & Balans Grundläggande taktik Besättningsinduktion Allmän grundträning Seglingsträning bör kombineras med andra idrotter Förbereda båtbyte	Utmaning & variation! Teknikutveckling Taktikutveckling Aerob utveckling Grundläggande material Besättningsutveckling Allmän styrka & rörlighet	Träna för att orka träna! Ökad träningsvolym Struktur & planering Eget ansvar Teknisk utveckling Taktisk utveckling Aerob utveckling Styrka & rörlighetsutveckling Förbereda ev. båtbyte	Utveckling av samtliga delkapaciteter Stor träningsvolym Specifik seglingsträning Mental & taktisk utveckling	Prestation! Ökad intensitet Söka nya vägar Individuellt upplägg Specialisering
3. Programplanering	GUL MÅLPROFIL GRÖN MÅLPROFIL		BLÅ MÅLPROFIL Intro Träningsplanering Intro Träningsdagbok	RÖD MÅLPROFIL Personlig utveckling Säsongspanering Träningsplanering Träningsdagbok	RÖD MÅLPROFIL Personlig utveckling Årsplanering Träningsdagbok Intro. budget	SVART MÅLPROFIL Personlig utveckling Flerårsplanering Budget Träningsdagbok	SVART MÅLPROFIL Personlig utveckling Flerårsplanering Budget Träningsdagbok
4. Träningsmiljö	Positiv träningsgrupp Mixat tjejer & killar Engagerade ledare Närmiljö		Positiv träningsgrupp Mixat tjejer & killar Engagerade ledare Närmiljö Egenträning	Positiv träningsgrupp Mixat tjejer & killar Engagerade ledare Närmiljö Egenträning	Positiv träningsgrupp Engagerade ledare Egenträning	Positiv träningsgrupp alt. bra sparringpartner i vardagen. Seglingsbara vatten 40 v/år	Positiv träningsgrupp alt. bra sparringpartner i vardagen. Seglingsbara vatten 45 v/år
5. Tränarkompetens	Gul och Grön tränarkompetens Pedagogisk & trygg Social		Blå tränarkompetens Pedagogisk & trygg Social	Röd tränarkompetens Pedagogisk Utvecklingsbenägen Social	Röd tränarkompetens Tränarerfarenhet på internationell nivå Utvecklingsbenägen	Svart tränarkompetens Tränar/seglingserfarenhet på internationell nivå Utvecklingsbenägen	Svart tränarkompetens Tränar/Seglingserfarenhet på världselitnivå Utvecklingsbenägen

fortsättning

	NYBÖRJARSTADIET <i>Rekrytera Skapa intresse</i>		GRUND- & UPPBYGGNADSSTADIET <i>Etablera och utveckla Känsla, förståelse</i>		KAPACITETSUTVECKLINGSSTADIET <i>Förädla och systematisera</i>		HÖGPRESTATIONS- STADIET <i>Optimera Bäst när det gäller!</i>
Ålder (+/- 1 år)	8–12 år	8–12 år	13–15 år	16år–	–19 år	20–23 år	24 år–
6. Lämpliga båtklasser	Rek. Skolbåtar Optimistjolle Feva C55 Diverse övriga skolbåtar	Rek. Rekryteringsklass Optimistjolle Feva Zoom8 ILCA 4.7 C55 Windsurfing	Rek. Juniorklass 29er ILCA S – R – 4.7 E-jolle C55 Windsurfing + foil Kite + foil Match Racing	Rek. Juniorklass 29er/49er ILCA S – R – 4,7 E-jolle Juniorkatamaran C55 Windsurfing + foil Kite + foil Match Racing	Seniorklass OS-klasser Match Racing Kölbåt (J70 motsv.) Havskappsegling	Seniorklass OS klasser Match Racing Kölbåt (J70 motsv.) Havskappsegling	
7. Träningsinsats Antal pass/v & h/år	Seglingspass: 1–2 Spontan idrott	Seglingspass: 2–3 Fyspass: 1–2 Spontanidrott	Seglingspass: 3–6 Fyspass: 2–4 Spontanidrott	Seglingspass: 4–6 Fyspass: 3–4 400–500 h/år segling	Seglingspass: 5–8 Fyspass: 4–6 550–750 h	Seglingspass: 5–8 Fyspass: 4–6 750–900 h	
8. Seglingsäsong	1 maj – 1 oktober <i>Säsongvariation Säkerhet</i>	15 april – 1 oktober <i>Säsongvariation Säkerhet</i>	1 april – 15 oktober <i>Säkerhet</i>	1 mars–15 november <i>Säkerhet</i>	1 mars + 15 november 2–6 veckor vinterträning <i>Säkerhet</i>	40–45 veckor/år <i>Säkerhet</i>	
9. Tävlingar	Klubb Gröna tävlingar	Klubb Blå tävlingar JSM	Klubb Röda tävlingar JSM Int. Juniorregattor	Klubb Röda tävlingar JSM Int. Juniorregattor UVM	Klubb Röda tävlingar JVM Eurolymp EM/VM	Klubb Röda tävlingar OS, VM, EM, WC	
10. Träningsläger	Ev. Klubbläger	Klubbläger Distriktsläger Klassförbundsläger	Klubbläger Distriktsläger Klassförbundsläger RIG/NIU	Klubbläger Distriktsläger Klassförbundsläger RIG/NIU	Klubbläger Klassförbundsläger SSF Träningscentra Vinterträningsläger	SSF Träningscentra Vinterträningsläger Internationella samarbeten	
11. Organisatör stöd	Föräldrar Klubb	Föräldrar Klubb Distrikt & klassförbund	Föräldrar Klubb Distrikt & klassförbund RIG/NIU	Föräldrar Klubb Distrikt & klassförbund RIG/NIU	Elitklubb SSF SOK – Topp & Talang Sponsorer	Elitklubb SSF SOK – Topp & Talang Sponsorer	
12. Studier/Jobb	Grundskola	Grundskola	Grundskola/Gymnasium RIG/NIU Instruktörs/Tränarjobb	Grundskola/Gymnasium RIG/NIU Instruktörs/Tränarjobb	Högskolestudier Instruktörs/Tränarjobb Jobb hel/deltid	Högskolestudier Instruktörs/Tränarjobb Jobb hel/deltid Heltidsproffs	