

## 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–
<b>1. Gynnsamt att introducera eller utveckla baserat på ålder/mognad</b>	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
<b>2. Fokusområden</b>	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
<b>3. Programplanering</b>	<b>GUL MÅLPROFIL</b> <b>GRÖN MÅLPROFIL</b>		<b>BLÅ MÅLPROFIL</b> Intro Träningsplanering Intro Träningsdagbok	<b>RÖD MÅLPROFIL</b> Personlig utveckling Säsongspanering Träningsplanering Träningsdagbok	<b>RÖD MÅLPROFIL</b> Personlig utveckling Årsplanering Träningsdagbok Intro. budget	<b>SVART MÅLPROFIL</b> Personlig utveckling Flerårsplanering Budget Träningsdagbok	<b>SVART MÅLPROFIL</b> Personlig utveckling Flerårsplanering Budget Träningsdagbok
<b>4. Träningsmiljö</b>	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
<b>5. Tränarkompetens</b>	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–
<b>6. Lämpliga båtklasser</b>	<b>Rek. Skolbåtar</b> Diverse övriga skolbåtar <b>Redskapsguidens Instegsklasser</b>		<b>Redskapsguidens Grundklasser</b> Testa andra båtar & format för breddad kompetens och ökad utveckling	<b>Redskapsguidens Utveclingsklasser</b> Testa andra båtar & format för breddad kompetens och ökad utveckling	<b>Redskapsguidens Utveclingsklasser</b> Testa andra båtar & format för breddad kompetens och ökad utveckling	<b>Seniorklass OS-klasser</b> Match Racing Kölbåt (J70 motsv.) Havskappsegling	<b>Seniorklass OS klasser</b> Match Racing Kölbåt (J70 motsv.) Havskappsegling
<b>7. Träningssats Antal pass/v &amp; h/år</b>	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
<b>8. Seglingssäsong</b>	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>
<b>9. Tävlingar</b>	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
<b>10. Träningläger</b>	Ev. Klubbläger		Klubbläger Distriktsläger Klassförbundsläger	Klubbläger Distriktsläger Klassförbundsläger RIG/NIU	Klubbläger Distriktsläger Klassförbundsläger RIG/NIU	Klubbläger Klassförbundsläger SSF Träningssentra Vinterträningläger	SSF Träningssentra Vinterträningläger Internationella samarbeten
<b>11. Organisatör stöd</b>	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
<b>12. Studier/Jobb</b>	Grundskola		Grundskola	Grundskola/Gymnasium RIG/NIU Instruktörs/Tränarjobb	Grundskola/Gymnasium RIG/NIU Instruktörs/Tränarjobb	Högskolestudier RIU Instruktörs/Tränarjobb Jobb hel/deltid	Högskolestudier RIU Instruktörs/Tränarjobb Jobb hel/deltid Heltidsproffs