

Förtydligande ang. gruppuppdelning

För att strukturera försäsongsträningen för Höörs konståkare under veckorna 33-36, med fokus på vad åkarna behärskat mot slutet av föregående säsong och med hänsyn till nya regler för nivåfördelning, kommer gruppindelningen se ut så här:

Gruppindelning Baseras på Behärskad Teknik:

1. Grupp KS (konståkningsskola)

Konståkningsskola är en grupp som vänder sig till de som tidigare åkt i vår Skridskoskola och vill ta nästa steg i sin skridskoåkning.

I denna gruppen tränar barnen som har behärskat grundskridskoåkning och har blivit mogna att börja träna konståkningens specifika moment.

Mål: skapa ett idrottsintresse för framtida träningen.

2. Grupp T4

I gruppen T4 tränar åkarna som har behärskat grundläggande moment för skridskoåkning och har skaffat träningsvana.

I denna gruppen tränar åkarna på grundläggande skridskoteknik, enkelhopp treahopp, toeloop och ögel samt grundläggande kunskaper för piruetter.

Åkarna tränar 3gg/vecka ispass och även ett fyspass/vecka där de tränar allsidigt för att bygga upp en stark grund.

3. Grupp T3

Åkare som behärskar grundläggande element såsom 3 olika enkla hopp, enkla steg och stegkombinationer samt stå och sittpiruett. grundläggande piruetter

Mål: Fokusera på att stärka grunderna, förbättra skridskotekniken, arbeta på att förbereda för alla enkla hopp och mer avancerade piruetter.

-Träning Enkla hoppkombinationer, grundläggande piruetter med bättre hastighet och balans, samt övningar för att utveckla skridskokontroll och stabilitet.

4. Grupp T2

Åkare som har behärskat alla enkla hopp samt grundpiruetterna och grundläggande sekvenser.

Mål: Öva på att klara Axel och börja med övningar för dubbelhopp, öva på tekniken för hoppkombinationer, utveckla mer grundpositioner i piruetter och stegsekvenser som inkluderar mer avancerade steg (olika vändningar)

Träning: Fokus på att stärka alla enkla hopp med bättre teknik, utveckla hastighet i sin åkning, öva på övergångar och kombinationer, samt introducera avancerade piruetter och koreografiövningar.

3. Grupp T1

Åkare som behärskar Axel, piruetter i grundpositioner med god teknik och balans samt komplexa stegsekvenser.

Mål: Utveckla och finslipa, komplexa hoppkombinationer, och arbeta med avancerade koreografiska sekvenser för att förbereda inför tävlingssäsongen.

Träning: Intensiv träning på dubbla hopp och kombinationer, komplexa stegsekvenser med högt tempo, samt koreografi och presentation.

4. Grupp B

Åkare som behärskar Axel, Axel i kombination, 2 olika dubbla hopp samt grundpiruetter i kombination i flera varv. Stegkombinationer bestående av avancerade steg så som olika vändningar samt koreografiska prestationer.

Mål: Utveckla vidare hopptechniken för att klara alla dubbla hopp och träna vidare på att kunna utföra piruetter och piruettkombinationer på högre nivå. Finslipa stegsekvens och öva på mer avancerade skridskotekniken.

5. Grupp A

Åkare som klarar alla dubbla hopp, kombinationer av flera dubbla hopp, avancerade stegsekvens och piruetter och deltar i tävlingar på A nivå.

Mål: att finslipa tekniken på dubblahopp och träna vidare med trippla hopp och dubbel axel.

Förbättra hastighet, balans och hastighetväxlingar i piruetter. Öka svårighetsgrader i stegsekvenser och fotarbete.

Anpassning:

Under veckorna 33-36 kommer tränarna att auskultera noggrant åkarna för att säkerställa att de tränar på rätt nivå. Justeringar kommer att göras baserat på prestation och behov, för att åkarna ska få lämpliga utmaningar och utvecklas i rätt takt.

Justeringar Efter v.36

- Efter de första fyra veckornas träning kommer en utvärdering att göras. Åkare som visar betydande förbättringar eller som behöver mer specifika utmaningar kan flyttas mellan grupper för att säkerställa optimal träning och utveckling.

- Tränarna kommer att ha individuella samtal med åkare (och vid behov föräldrar) för att diskutera progression och eventuella gruppbyten. Målet är att varje åkare ska få den träning som bäst stöder deras utveckling och ambitioner inom konståkning.

Denna gruppindelning och strukturerade plan för försäsongen hjälper till att skapa en effektiv träningsmiljö där åkarna får rätt stöd och utmaning för att utvecklas optimalt inför den kommande tävlingssäsongen.