Samhristingur á Siglufirði 12-13 janúar 2013. Tillaga að æfingaplani.

Skipting í æfingahópa eftir aldri. 12-13 ára einn hópur X. 10-11 ára einn hópur Z og 8-9 ára tveir hópar Q og W. Hugað verður að grunntækni og allar æfingar eru miðaðar við svig.

 Laugardagur.

1. Æfing kl 10:30- 12:30 Hópar mæta og fá þjálfara og aðstoðarmenn.

Hópur X æfir frjálst grunnæfingar staða og rennsli. Hópur Z æfir í frjálsu grunnæfingar og stöðu. Hópar W og Q æfa grunntækni auðveldar grunnæfingar sem henta hverjum og einum . Mikilvægt að þjálfarar greini hvern og einn og setji æfingar upp til að bæta einstaklinginn.

 Nestistími 12:30-13:30.

1. Æfing kl. 13:30- 15:30. Hópar séu hjá sömu Þjálfururm og hópur X æfi tækni í stráum með áherslu á inngang í begju og stutta línu staðsetja 0 púntinn rétt. Hópur Z æfi einnig í stráum með sömu áherslur. Hópar W og Q séu áfram í frjálsu leggja áherslu á leiki samhliða grunnæfingum. Þessi æfing má gjarnan ná yfir allt skíðasvæðið. Skoðunarferð.

 Kaffipása 15:30-16:00.

1. Leikir 16:30-17:30 Fara með alla hópa í frjálst finna gil palla og allt sem gleður. Gjarnan fá uppástungur frá heimamönnum um skemmtilega leiðir . passa erfiðleikastig fyrir hvern hóp.

 Kvöldmatur kl: 19;00

 Kvöldvaka kl. 20;00 spilatími 52 spil og gjarnan má hafa einhver önnur með í farteskinu. Þjálfarar skipta með sér verkum og skipta um hópa ef vilji er fyrir hendi. Skipulagfundur.

 Sunnudagur.

 Morgunverður kl. 08:30-ö9:30

1. Æfing kl. 10:30-12:00. Þjálfarar taka á móti sínum hópum. Hópur X æfir í pinnum æfa gorminn samhliða stuttu línuni og innkomu í begju velta á kant fyrir ofan pinna. Tímataka. Hópur Z æfir í pinnum stutta línu og gorminn huga að carving koma skíðum á kant. Tímat. Hópar Q og W æfi í stráum stutta línu koma nálægt og bil á milli skíða einnig að halda stöðu.

 Nesti kl. 12:00-12:30

1. Æfing. Kl. 12:30-15:00. Hópur X æfa í stöngum slá stangir og halda línu og stöðu þrátt fyrir stangir. Hópur Z æfi einnig í stöngum prufa að slá og einnig að fara utan við sjá kvað hentar hvejum og einum. Huga að töðu og að línan sé rétt hjá þeim sem slá stangir. Hópar Q og W æfa í stráum og pinnum halda carving gegnum begjur og stöðuni bæta gorminum inn.

 Taka saman og æfingarlok kl. 15:00-15:30 Kveðjustund.

Krefst að lágmarki 4 þjálfara og 4 aðstoðarmanna gott að fá sem flesta.

Skíðakveðjur. Björgvin.