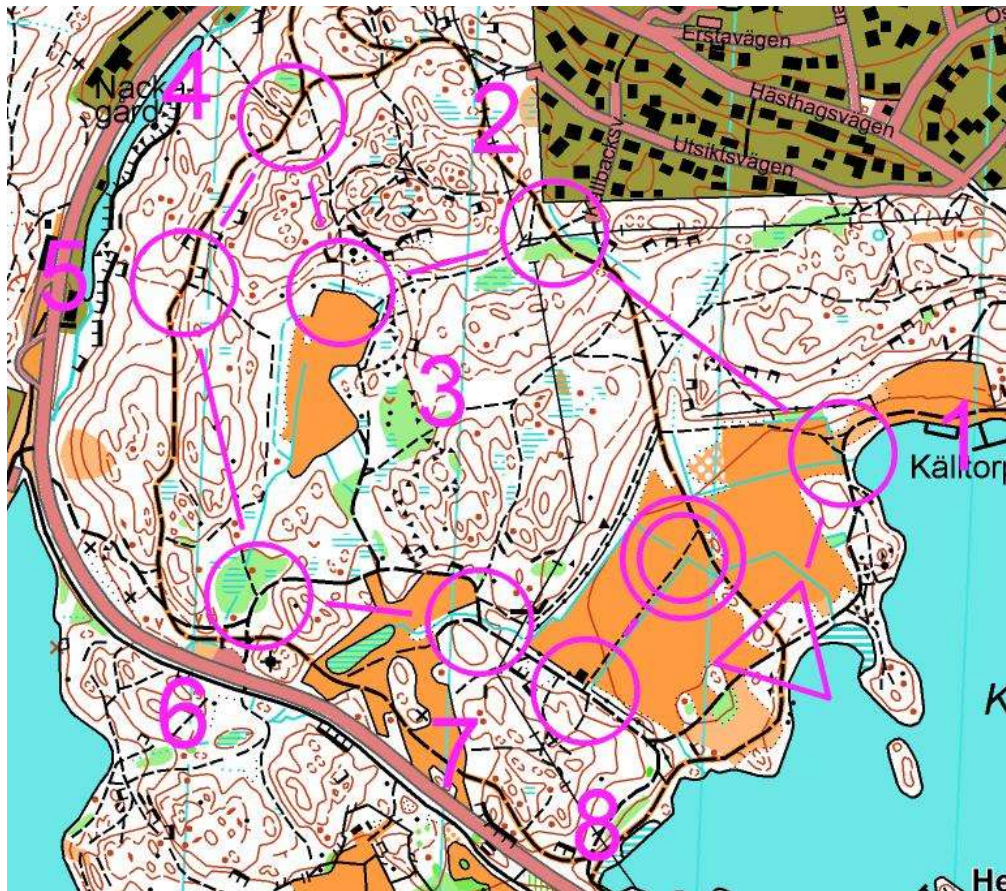


Grön nivå (ofta ca 9-11 år)



Att tänka på vid träningen:

Tekniskt

Barn i den här åldern klarar inte av att koncentrera sig längre tider. Det är lämpligt att dela upp träningspasset i flera kortare moment, exempelvis en lekfull uppvärmning – huvud passet – en lugnare teoretisk del med gemensam avslutning. En lämplig längd på huvudpasset är ca 20 min.

Huvudmoment att lära sig i denna ålder är kartförståelse (karttecken, passa kartan) och väldigt enkel ledstångsorientering. Man kan gärna nyttja mindre områden (exempelvis kartor i skala 1:1 000 eller liknande) vilket uppmuntrar till mycket kartläsning, vilket är bra för kartförståelsen.

Några nyckelbegrepp att jobba med: Karttecken, kartförståelse, kartläsning, enkel ledstångsorientering, passa kartan.

Uppmuntra till att man springer själv och försöker klara övningarna själv. Det är tränarna som bestämmer vem som springer med vem om man springer i par.

Fysiskt

Barn i den här åldern har ingen glädje och får ingen effekt av att träna konditionsträning i dess rätta bemärkelse, d v s den ger ingen effekt på den centrala syreupptagningsförmågan (hjärta+ lungor). Det viktigaste är att barnen får en lustfylld upplevelse av att springa och röra på sig. Barn i den här åldern rör gärna på sig intervallbetonat vilket man ska tänka på då man lägger upp träningen för barn. Träning av motoriken ger dock stor effekt – låt därför barnen röra och springa mycket i terrängen och på olika typ av underlag. Tarzanbanor, stämpelstafetter, sprintbanor m m är både roligt och ger bra effekt. Om man tränar inomhus på vintern så passar hinderbanor väldigt bra.

Mentalt

Viktigt då man är ny i en verksamhet är att man snabbt känner sig trygg – med ledarna, med de övriga i gruppen samt med terrängen och omgivningarna. Lägg gärna in som uppvärmningslekar övningar/lekar som lockar till samarbete (ex trädnummerrace). Vid den inledande samlingen informera gärna kort gruppen om hur dagens träning ser ut i sin helhet – det skapar trygghet.

Socialt

Så här i början av "orienteringskarriären" är det viktigt att man känner att man tillhör en grupp (både för barnen och föräldrarna). Gentemot föräldrarna är det viktigt med tydlig och återkommande information muntligt och via mail (det räcker inte bara med att lägga ut information på hemsidan – de flesta föräldrar i detta läge söker inte info aktivt). Tränarna/ledarna måste snabbt lära sig barnens namn och vara tydliga med vilken grupp barnen tillhör (vid samlingar m m). Likaså är det viktigt med gemensamma avslutningar där man kollar av att man uppmärksammat alla. Andra bra sätt att skapa gruppkänsla är att ha gemensam maskot eller gemensamma hejarramsor. Eller kanske ett eget namn på gruppen; rävarna, lodjuren eller annat passande

Vad klubben bör erbjuda:

Under säsong 1-2 träningar i veckan med teknikinslag. Dessutom att man kommer ut på ett antal mindre tävlingar (minst 5-8) under ett år. Inte minst av sociala skäl men också för att börja få lite tävlingsvana och förstå hur det fungera ute på en tävling = trygghet. Mindre tävlingar typ kretstävlingar, KM med mera är de bästa då de är lätta att överblicka/förstå .

Under vinterhalvåret sår det bra om det finns minst ett träningstillfälle i veckan. Detta tillfälle kan vara en inomhustid i en idrottshall eller utomhus vid klubbstugan där man genomför lekfulla löpövningar med eller utan kartinslag. Då och då under vintern kan det också vara bra att bjuda på helgaktiviteter i olika form.

Bra att tränare/ledare ordnar skjutsschema till tävlingar och föräldramöten med dialog.

Egna anteckningar

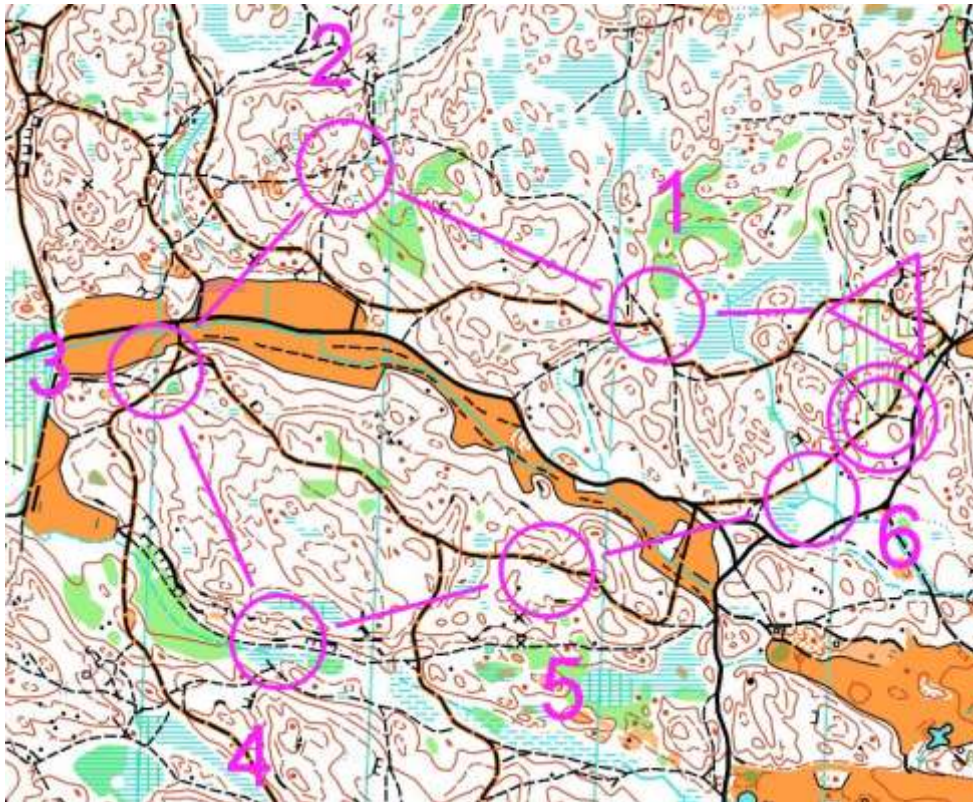
Våra nyckelord

- Glädje
- Kamratskap
- Struktur/ Kontinuitet
- Utmaning/ Äventyr
- Lärande/Utveckling

Checklista på vad grön grupp behöver lära sig, träna på och kunna

- ✓ Kartförståelse. Att kartan är en avbild/förminskning av terrängen sett ovanifrån
- ✓ Kunna de vanligaste karttecken, särskilt de med hänsyn till ledstänger
- ✓ Förstå vad det innebär att passa kartan med hjälp av terrängen
- ✓ Tycka det är kul att springa och röra sig i terrängen
- ✓ Vara schyssta kompisar mot varandra
- ✓ Enkla naturvettsregler: inte förstöra i naturen, tomtmark förbjudet.
- ✓ Hur man är klädd på en tävling
- ✓ Hur man är klädd på träning under olika årstider.
- ✓ Förstå kodsiffror

Vit nivå (ofta 10-11 år)



Att tänka på vid träningen:

Tekniskt

Det är fortfarande så att man i den här åldern inte klarar av att koncentrera sig längre tider. Det är lämpligt att dela upp träningspasset i flera kortare moment, exempelvis en lekfull uppvärmning – huvudpasset – en lugnare teoretisk del med gemensam avslutning. En lämplig längd på huvudpasset är ca 25 min.

Huvudmoment att lära sig i denna ålder är fortfarande mycket kartförståelse (karttecken, passa kartan). På vit nivå bör man i princip kunna alla karttecken. Ledstångsorienteringen dominerar men kan gärna variera mellan olika typer av ledstänger samt att kontrollerna även sitter bredvid vilket kräver lite mer koncentration. Nyttja gärna mindre områden (exempelvis kartor i skala 1:1000 eller liknande) vilket uppmuntrar till mycket kartläsning, vilket är bra för kartförståelsen.

På denna nivå kan man introducera kompassen som ett hjälpmedel att passa kartan (norr mot norr) och också att börja vika kartan och hålla tumgrepp

Några nyckelbegrepp att jobba med: Alla karttecken, kartförståelse, kartläsning, varierad ledstångsorientering, tumgrepp, passa kartan med hjälp av kompass

Fysiskt

Fortfarande har barn i den här åldern ingen glädje och får ingen effekt av att träna konditionsträning i dess rätta bemärkelse, d v s den ger ingen effekt på den centrala syreupptagningsförmågan (hjärta+ lungor). Det viktigaste är att barnen får en lustfylld upplevelse av att springa. Barn i den här åldern

rör gärna på sig intervallbetonat vilket man ska tänka på då man lägger upp träningen för barn. Träning av motoriken ger dock stor effekt – låt därför barnen springa mycket i terrängen och på olika typ av underlag. Tarzanbanor, stämpelstafetter, sprintbanor m m är både roligt och ger bra effekt. Det kan nu ändå vara av värde att då och då genomföra lite längre pass(ca 20 min) med kontinuerlig löpning. Mer för att de ska mentalt ska börja vänja sig vid kontinuerligt arbete. Man kan nu också börja introducera regelrätt uppvärmning. Inte för att de absolut behöver värma upp utan mer för att de ska få in en rutin av att förbereda sig. Låt gärna barnen turas om att leda uppvärmningen och få visa och hitta på olika övningar för att bli varma. Om man tränar inomhus på vintern så passar hinderbanor väldigt bra.

Mentalt

Förutom det som sagts under grön grupp om att skapa trygghet är det också viktigt stärka barnens självkänsla och självförtroende. Intressera dig för vem barnet är och inte bara vad den gör eller presterar. Värdesätt och beröm goda beteenden som att vara en bra kompis, vara positiv, hjälpa varandra. Vad gäller att självförtroendet så ska du ge mer beröm än du ger kritik – leta efter guldkornet och det positiva. Ge individuellt beröm och inte bara svepande till hela gruppen.

Socialt

Förhoppningsvis så känner sig dina ungdomar som en tydlig del av en grupp vid det här laget. Det du bör vara observant på är om det uppstår smågruppsbildningar eller om det uppstår konflikter. Ta tag i konflikter på en gång och prata om vad man är osams om. Du som ledare och tränare blir allt mer en viktig förebild – tänk på vad du gör och säger, dina ungdomar kommer ta efter dig.

Vad klubben bör erbjuda:

Under säsong 2 träningar i veckan, gärna båda med teknikinslag. Dessutom att man kommer ut på ett antal tävlingar (8 - 10) under ett år. För att fortsätta utvecklas orienteringstekniskt måste man komma ut i okända marker – vilket tävlingar ger perfekta tillfällen för. Nu börjar man också springa lite stafetter vilket är bra för grupp- och lagkänslan. Det är viktigt vad gäller tävlingar att man trycker på vikten av att komma ut på tävlingar för att fortsätta utvecklas orienteringstekniskt. Det är inte tävlandet i sig som är viktigt utan i att lära sig hitta i okänd terräng och klara av utmaningar.

Om man inte haft det tidigare så ska man nu under vinterhalvåret se till att det finns minst ett träningstillfälle i veckan. Detta tillfälle kan vara en inomhustid i en idrottshall eller utomhus vid klubbstugan där man genomför lekfulla löpövningar med eller utan kartinslag. Då och då under vintern kan det också vara bra att bjuda på helgaktiviteter i olika form

Egna anteckningar

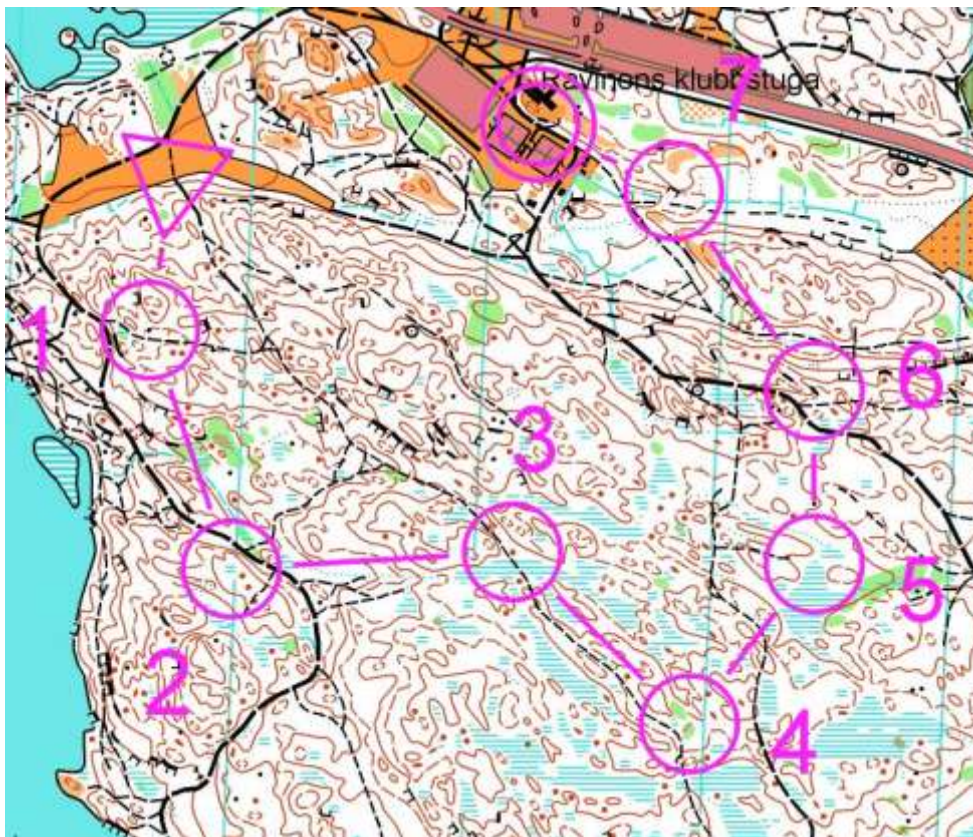
Våra nyckelord

- Glädje
- Kamratskap
- Struktur/ Kontinuitet
- Utmaning/ Äventyr
- Lärande/Utveckling

Checklista på vad vit grupp behöver lära sig, träna på och kunna

- ✓ Nästan alla karttecken
- ✓ Veta hur olika typer av ledstänger ser ut
- ✓ Passa kartan med hjälp av en kompass
- ✓ Börja träna på att gena/snedda
- ✓ Tumgrepp och vika kartan
- ✓ Koncentrera sig och uppmärksamma föremål bredvid ledstänger
- ✓ Förstå varför man ska värma upp/förbereda sig
- ✓ Kunna några bra uppvärmningsövningar
- ✓ Att ge sig själv beröm – se vad man är duktig på.
- ✓ Känna sig trygg i gruppen – våga stå för det man tycker.
- ✓ Stärka gruppen – heja på sina gruppkompisar
- ✓ Veta hur det fungerar när man springer en stafett
- ✓ Kunna startproceduren på en tävling
- ✓ Känna till kontrollbeskrivningens uppbyggnad och kunna de vanligaste symbolerna
- ✓ Viktigt att kunna springa själv

Gul nivå (ofta 11-13 år)



Att tänka på vid träningen:

Tekniskt

Under denna period tar ungdomarna ett tydligt kliv orienteringstekniskt. Dels så ökar deras förmåga att tänka abstrakt vilket innebär att de bättre förstår höjdkurvor och nivåskillnader. Dels så börjar de nu lämna ledstängerna och ger sig längre eller kortare bit in i skogen. Detta innebär att de ska börja behärska att hålla riktningen genom skogen, med hjälp av kompass eller kartläsning. De förstår också enkel kurvbildsläsning vilket innebär att se de stora dragen och att förstå var toppen finns.

Deras intellektuella utveckling innebär också att de är bättre rustade för att planera sin orientering. De kan jobba såväl med att ha framförhållning i sin orientering men även att fundera över hur de gör sin orientering säker genom att använda tekniker som "attackpunkt" och "sikta sidan". Likaså att bedöma enklare vägval och att kunna göra avvägningar kring vilket som är säkrast, kortast eller snabbast.

Även om ungdomar i denna ålder är mer uthålliga i sin koncentration ska inte teknikpassen överdrivas tidsmässigt. 30 min (max 40 min) är lämpligt för att få bra koncentration, kvalitet och inläring.

Nu är ungdomarna också mer mogna att analysera och prata kring sitt orienterande och hur de tänker. Introducera Winsplits, Quickroute och Mapandcoach. Hjälプ ungdomarna att reflektera kring sitt orienterande genom att ställa öppna frågor, exempelvis "hur tänkte du då", "vad gjorde du när du inte såg kontrollen direkt".

Några nyckelbegrepp att jobba med: kompassteknik och riktning, enkel kurvbildsläsning, attackpunkt, sikta sidan.

Fysiskt

Under denna period ökar också effekten av konditionsträning. Lite slarvigt sagt kan man säga att inträdet i puberteten skapar fysiska förutsättningar för bra effekt av konditionsträning. En bra blandning av intervallträning (mer styrd tidsmässigt än tidigare) och kontinuerlig löpning (ca 30 min) ger nödvändig variation.

Detta är också en gynnsam period för motorisk inläring varför det är lämpligt med lekfulla löpskolningsövningar samt att man lägger en bra rörelsegrund för framtida styrketräning genom övningar för koordination, balans och bålstabilitet. Gör detta i form av korta (20 min) strukturerade styrkepass.

Mentalt

I den här åldern är det lämpligt att börja prata om mål och motivation. Det är för de flesta för tidigt att börja prata om långsiktiga mål, men det kan vara bra att introducera kortsiktiga (dags)mål, exempelvis ” vad vill jag uppnå med dagens träning?”

Det är också bra att fortsätta arbetet med att stärka ungdomarnas självförtroende, detta i form av att ungdomarna själva blir uppmärksamma på sitt inre samtal och att de styr det till att bli ett positivt inre samtal där de förstärker det de gör bra.

Socialt

Här är det på sin plats att man lär ut alla de tävlingsregler som man bör kunna.

För att ytterligare stärka sammanhållningen i gruppen kan man sätta upp gemensamma mål för stafettlöpningar, men då mer i form av *vilka* stafetter man vill springa . Tänk på att variera roller så att alla får prova på att springa förstasträckan, andrasträckan, mellansträckan osv.

Gruppsammanhållning och relationerna stärks också av att man göra andra saker tillsammans än att orientera – på så sätt får också fler möjligheter att via vad de är duktiga på. Uppmuntra också ungdomarna att berömma varandra

Vad klubben bör erbjuda:

Under säsong 2 träningar i veckan, gärna båda med teknikinslag. Vad gäller tävlandet är det nu viktigt att man även då och då springer utanför distriktet i nya terrängtyper. Förutom tävlingar kan även läger i nya terrängtyper vara utvecklande.

Under vinterhalvåret se till att det finns minst två träningstillfällen i veckan. Ett tillfälle kan med fördel vara en inomhustid i en idrottshall med fokus på löpteknik rörelseövningar. Utomhus kan ske vid klubbstugan där man genomför skidåkning eller lekfulla löpövningar med eller utan kartinslag. Då och då under vintern kan det också vara bra att bjuda på helgaktiviteter i form av skidåkning, andra idrotter eller orienteringsövningar om snöläget tillåter.

Egna anteckningar

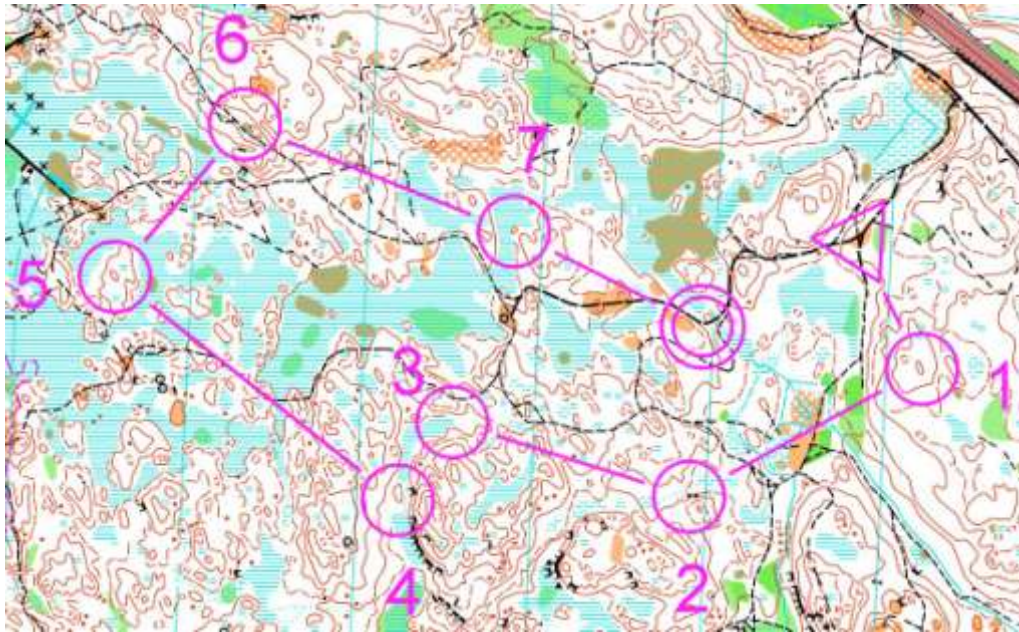
Våra nyckelord

- Glädje
- Kamratskap
- Struktur/ Kontinuitet
- Utmaning/ Äventyr
- Lärande/Utveckling

Checklista på vad gul grupp behöver lära sig, träna på och kunna

- ✓ En bra kompassteknik för att i första hand kunna gena och snedda men även kunna orientera kortare bitar mot terrängföremål
- ✓ Avståndsuppfattning, förstå olika kartskalor
- ✓ Att i en kartbild se tydliga hållpunkter att styra mot
- ✓ Enkel framförhållning, "här är jag – dit ska jag"
- ✓ Använda tekniker för att göra orienteringen säker
- ✓ Bedöma vägval utifrån säkrast, snabbast, närmast
- ✓ Använda winsplit och andra digitala verktyg för att börja reflektera kring hur man orienterar
- ✓ Förstå vad de olika träningsformerna intervallöppning och distanslöpning innebär och ger för effekt
- ✓ Bra rörelsegrund genom att träna koordination, balans och bålstabilitet
- ✓ Stärk ungdomarnas positiva, inre samtal
- ✓ Sätta upp kortsiktiga dagsmål
- ✓ Gärna springa stafett och gärna prova på olika sträckor

Orange nivå (ofta 13-15 år)



Att tänka på vid träningen:

Tekniskt

Om gul nivå innebar ett stort kliv orienteringstekniskt så innebär orange nivå ett ännu större kliv. På denna nivå lämnar man till stor del ledstångsorienteringen och behöver istället behärska stora delar av kurvbildsläsning vilket man i denna ålder börjar bli mogen för.

Kompasstekniken behöver vässas till ytterligare och där behöver man bli uppmärksam på sådant som kan störa en riktning genom skogen.

Även om en övervägande del av teknikträningen inriktas på hur man orienterar säkert så introducerar man även hur man "orienterar offensivt". Orientera säkert handlar mycket om säkerhet i kartläsningen, olika verktyg/metoder för säkerhet och att våga lita på sig själv. "Orientera offensivt" handlar orienteringstekniskt mycket om att generalisera, förenkla, mycket framförhållning (hela tiden veta vad man springer mot och lyfta blicken - söka långt fram).

Det är viktigt att man kan orientera säkert innan man börjar orientera offensivt. Det handlar inte om att chansa!

De som är riktigt intresserade av att utveckla sin orientering bör prova på att springa med GPS-klocka /sändare för att uppmuntras till och att se möjligheterna med att analysera sina träningar och tävlingar. Vi bör uppmuntra reflektionerna kring den egna orienteringen genom att exempelvis avsätta tio minuter på torsdagsträningar genom att prata igenom helgens tävlingar i mindre grupper.

Några nyckelbegrepp att jobba med: Hållpunktorientering, använda stora sankmarker och tydliga höjdformationer som ledstänger (förenkling), framförhållning, attackpunkt.

Fysiskt

Eftersom de flesta i denna grupp är mitt i eller i slutfasen av puberteten så ger konditionsträning väldigt god effekt. För att ge bra effekt är det mer än tidigare viktigt att träningen är strukturerad. I denna ålder brukar det inte heller räcka med bara den träning som föreningen erbjuder utan man behöver ofta komplettera med egen träning, gärna distanspass på ca 40 min.

Nu är det också hög tid att introducera och uppmuntra ungdomarna till att skriva träningsdagbok. Det finns många olika sätt; bara skriva i sin almanacka, använda Excel eller olika träningsforum på nätet (exempelvis Funbeat). Vi vill kunna erbjuda en kontakt (tränare/mentor) som tillsammans med ungdomen utvärderar och pratar om detta. Börja nu också prata om enklare träningsplanering; hur man ska lägga upp sin träning närmaste veckan m m. Planeringen är en del av den vardagliga planeringen; läxor, annan träning, träffa kompisar med mera. Det kan i detta sammanhang vara bara att även börja prata om hur man formtoppar (kortsiktigt tänkt).

Då man i denna ålder utvecklas olika fort är det viktigt att man som tränare är uppmärksam på detta och ger extra stöd till de som tycker att de halkar efter.

Mentalt

Ungdomarna ska fortsätta utveckla sitt inre samtal så att det blir allt mer positivt och instruktivt. Det är också lämpligt att man börjar prata om och tränar på hur man reglerar sin anspänning. Det är viktigt att inte teoretisera utan detta ska tas upp integrerat i den vanliga träningen.

Ungdomarna är nu också mer mogna att prata om lite mer långsiktiga mål, kanske vad man har för mål med den kommande säsongen (halvårsvis). Fokus på prestation och process istället för på resultat

Socialt

Börja diskutera och ta ställning till vad som är rätt eller fel, inte minst i tävlingssammanhang. Olika värderingsövningar kan vara ett bra hjälpmedel för att få igång diskussionerna. Diskutera gärna sådant i lekfulla former som lekar, frågesporter med mera.

Vad klubben bör erbjuda:

Under säsong 2 träningar i veckan, gärna båda med teknikinslag. Ett av dessa pass bör gärna vara utanför ön och om möjligt tillsammans med seniorerna. Förutom teknikpassen kan det vara bra att även lägga in enstaka löppass med hög kvalité och där ungdomarna gärna vågar utmana varandra. Viktigt att en stor del av tävlande sker i många olika terrängtyper. Åk ofta på tävlingsresor och nyttja även läger i nya terrängtyper.

Under vinterhalvåret se till att det finns minst tre träningstillfällen i veckan. Ett tillfälle kan med fördel vara en inomhustid i en idrottshall med fokus på löpteknik och rörelseövningar. Ett tillfälle är utomhus vid klubbstugan där man genomför skidåkning eller löpövningar med eller utan kartinslag. Helgerna bör regelbundet erbjuda ett pass med i första hand teknikpass om snöläget tillåter, annars i form av skidåkning, andra idrotter och löpning.

Egna anteckningar

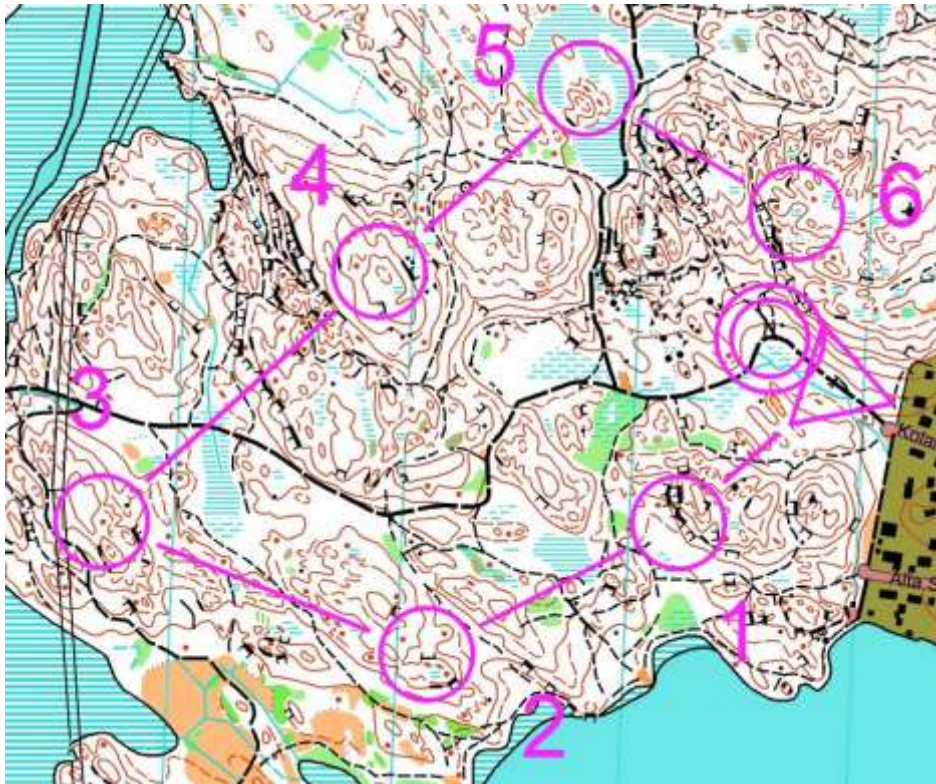
Våra nyckelord

- Glädje
- Kamratskap
- Struktur/ Kontinuitet
- Utmaning/ Äventyr
- Lärande/Utveckling

Checklista på vad orange grupp behöver lära sig, träna på och kunna

- ✓ Grov kurvbildsläsning
- ✓ Vässad kompassteknik
- ✓ Tonvikt på säker orientering
- ✓ Börja prova "offensiv orientering", exempelvis generalisera, förenkla, lyft blicken – farten är inte viktig.
- ✓ Mer orienteringsanalys, bl a med hjälp av GPS-klocka/sändare. Tävlingsgenomgång på torsdagar.
- ✓ Träningsdagbok och uppföljning av denna
- ✓ Kortare träningsplanering
- ✓ Formtopp på kort sikt
- ✓ Säsongsvisa mål
- ✓ Positivt och instruktivt inre samtal

Violett nivå (ofta 15-16 år)



Att tänka på vid träningen:

Tekniskt

Nu är banorna uppe på en svårighetsgrad som i princip är "så svårt det kan vara". Detta innebär att man nu också måste behärska fin kurvbildsläsning och detaljrik orientering. När man klarar av att orientera säkert på denna svårighetsgrad så ska allt mer tid och energi läggas på att lära sig "orientera offensivt".

En bra kartläsningsträning för denna grupp är att själva prova på att rita kartor. Det kan gälla både kartor i skala 1:10 000 men även "småkartor" i skala 1:1 000 vilket troligen är mer hanterbara projekt.

En del av teknikträningen kan nu också inriktas på att vara mer "mästerskapsförberedande", exempelvis inför ett USM eller en viktigare stafett.

Att spela Catching features är också ett sätt att utveckla sin orienteringsteknik.

Nyckelbegrepp att jobba med: fin kurvbildsläsning, detaljrik kartläsning, generalisera, förenkla.

För att utveckla sin orienteringsförmåga på denna nivå är det en självklarhet att man ofta tränar teknik utanför ön.

Fysiskt

Under och efter puberteten är konditionsträningen effektiv. Bra intervallträningar blandas med distanspass på över en timme. Lämpligt är att träna konditionen 5 gånger i veckan eller mer

(inkluderat teknikpassen). Det är nu också bra att året om lägga in ett pass i veckan med strukturerad styrketräning med inriktning på uthållighetsstyrka.

Ungdomarna ska nu också ha en förståelse för träningsläran grundprinciper och tillsammans med sin tränare upprätta en långsiktig och grov tränings- och tävlingsplan.

Mentalt

Nu är det lämpligt att ungdomarna själva sätter ihop en plan för sin uppvärmning/förberedelse, såväl fysiskt som tekniskt och mentalt.

De skall också vara bekanta med refokusering och ha en plan för hur de ska tänka och agera om de behöver återvinna koncentrationen.

Att jobba aktivt med framgångsanalyser är ett sätt att stärka både självförtroendet och de bra beteendena i sin orienteringsteknik. Som tränare är det viktigt att på tävlingar och träningar rikta fokus mot det positiva (och inte prata om bommar).

Socialt

Detta är för många pubertetsåldern vilket kan vara en jobbig tid för vissa ungdomar. Man vill å ena sidan betraktas som vuxen men å andra sidan som barn ibland där få eller inga krav ska ställas på en. Detta kan innebära konflikter inte minst med föräldrar. Gruppen är oerhört viktigt och stärk gärna gruppkänslan och kamratrelationerna genom att ta initiativ och uppmuntra dem till att träffas vid sidan om idrottandet. Annars är det viktigt att man som ledare/tränare finns till hands och kan lyssna om man märker att någon har behov av att prata av sig.

Vad klubben bör erbjuda:

Under säsong 2 träningar i veckan, gärna båda med teknikinslag. Förutom teknikpassen kan det vara bra att även lägga in enstaka löppass med hög kvalitet och där ungdomarna gärna vågar utmana varandra. Viktigt att en stor del av tävlande sker i många olika terrängtyper. Åk ofta på tävlingsresor och nyttja även läger i nya terrängtyper. Att träna och tävla utomlands ger såväl terrängmässiga upplevelser och erfarenheter som sociala dito. Viktigt att det på tränings- och tävlingsresor finns med en tränare som har ungdomar som huvudfokus.

Under vinterhalvåret se till att det finns minst tre träningstillfällen i veckan. Ett tillfälle kan med fördel vara en inomhustid i en idrottshall med fokus på löpteknik och rörelseövningar. Ett tillfälle är utomhus vid klubbstugan där man genomför skidåkning eller löpövningar med eller utan kartinslag. Helgerna bör regelbundet erbjuda ett pass med i första hand teknikpass om snöläget tillåter, annars i form av skidåkning, andra idrotter och löpning.

Vad klubben erbjuder på violett nivå skiljer sig inte mycket från orange nivå. Vad som skiljer är att de äldre ungdomarna då och då ska uppmuntras att träna (och tävla mot) de äldre juniorerna och seniorerna. Det har de många gånger kapacitet för, särskilt om distansen är kort

Egna anteckningar

Våra nyckelord

- Glädje
- Kamratskap
- Struktur/ Kontinuitet
- Utmaning/ Äventyr
- Lärande/Utveckling

Checklista på vad violett grupp behöver lära sig, träna på och kunna

- ✓ Utveckla fin kurvbildsläsning och detaljrik orientering
- ✓ Rita gärna kartor
- ✓ När säkerheten finns, utveckla den "offensiva orienteringen".
- ✓ Testa "mästerskapsförberedande" teknikträning
- ✓ Spela Catching features
- ✓ Utveckla teknikanalyserna
- ✓ Förståelse för träningslärares principer
- ✓ Göra en tränings- och tävlingsplan
- ✓ Framgångsanalyser
- ✓ Kunna refokusera
- ✓ Plan för Uppvärmningen (tekniskt, fysiskt, mentalt)
- ✓ Träna ofta med juniorer och seniorer

Färger, åldrar och klassindelningar på tävlingar

Inskolning = Grön

U 1 = Grön

U 2 = Vit

DH 10 = Vit

DH 12 Kort = Vit

DH 12 = Gul

DH 14 Kort = Gul

DH 14 = Orange

DH 16 Kort = Orange

DH 16 = Violett