

NORGES SKØYTEFORBUND



Utviklingstrapp kortbane / langbane

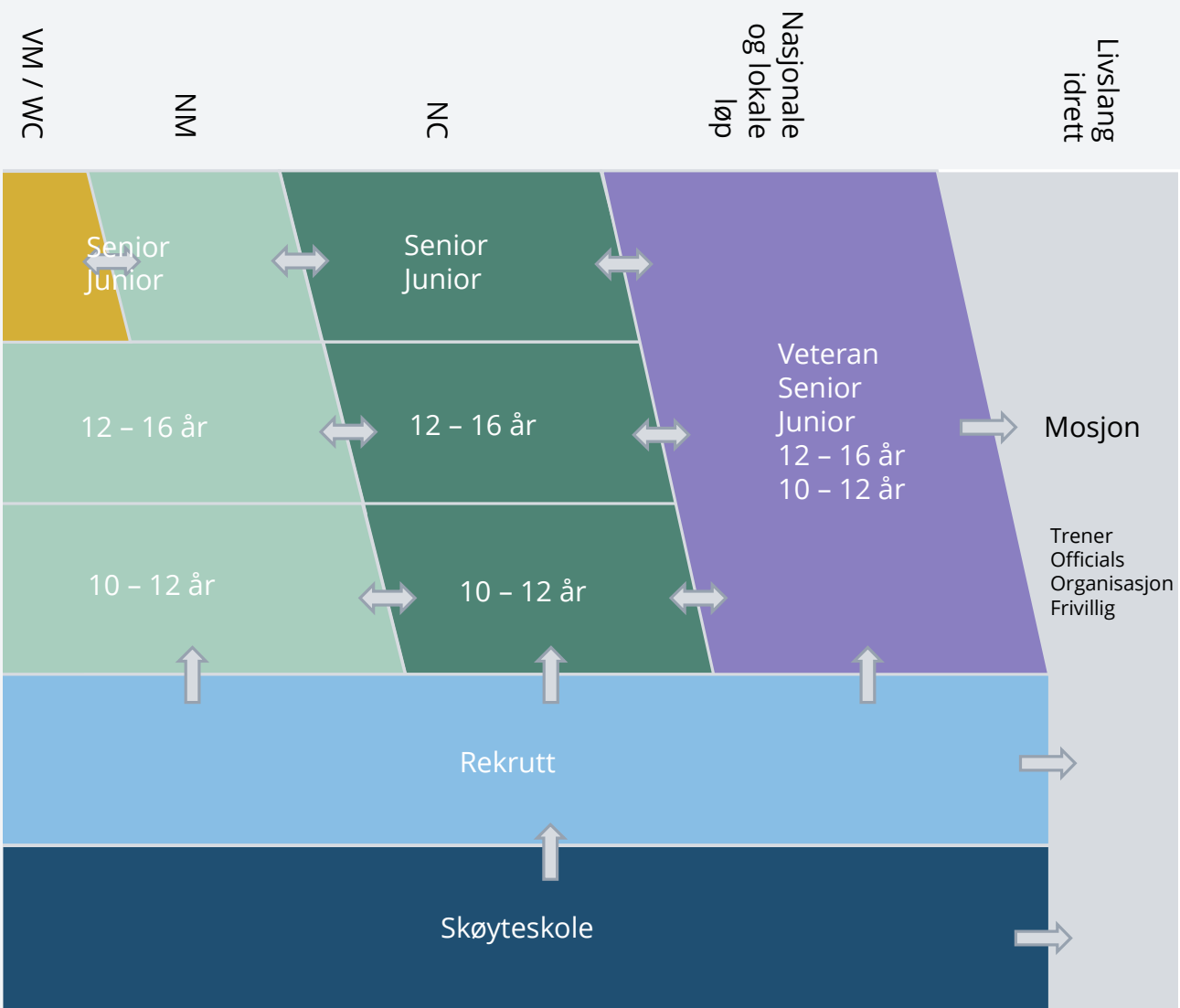
Mai 2026

Overordnet utviklingsplan

Utviklingstrinn	Kjerneord	Fokusområder	Utøverkjennetegn	Trener- og støttefokus
Trene for å vinne MESTER	Helhetlig og profesjonelt	<ul style="list-style-type: none"> • Optimal teknikk og mental robusthet • Læring og selvledelse • Bidrar som forbilde og rollemodell 	<ul style="list-style-type: none"> • Prestasjon på toppnivå • Optimal teknikk og tilstedeværelse • Inspirerer andre 	<ul style="list-style-type: none"> • Detaljert individuell oppfølging • Langsiktig planlegging • Rollemodellutvikling og ansvarsfølelse
Trene for å konkurrere	Teknisk stabilisering og planlegging	<ul style="list-style-type: none"> • Konkurransforståelse og taktikk • Stabilitet i prestasjon • Spesialisering og periodisering • Individuell planlegging 	<ul style="list-style-type: none"> • Presterer jevnt under press • Reflektert og ansvarlig • Utvikler trygghet i egen rolle • Større fleksibilitet 	<ul style="list-style-type: none"> • Konkurransforberedelser • Individuell oppfølging • Følge årsplaner, periodeplaner og øktplaner
Trene for å trene	Tilvenning og progresjon	<ul style="list-style-type: none"> • Fysisk trening og utvikling • Teknisk presisjon • Forståelse av trening og belastning • Kontinuitet og struktur • Mental styrke og konsentrasjon 	<ul style="list-style-type: none"> • Økende fart og styrke • Tar ansvar for egen trening • Viser stabil progresjon 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematisk trening med kvalitet • Innføring i treningsplanlegging • Fokus på helhet og restitusjon • Mentalt fokus og refleksjon
Lære å trene	Koordinasjon og teknikk	<ul style="list-style-type: none"> • Glid og balanse under bevegelse • Koordinasjon • Grunnøvelser for skøyter • Kroppsbevissthet • Kvalitet 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollert og jevn bevegelse • Økende forståelse av kroppens posisjon og bevegelse • Kombinere tekniske elementer 	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus på teknikk og koordinasjon • Veiledning i kombinasjoner og overgangsbevegelser • Små mål for progresjon og flyt
Leke og utforske isen	Trygghet og lek	<ul style="list-style-type: none"> • Lek og utforskning på isen • Kroppskontroll og koordinasjon • Trygghet og skøyteglede 	<ul style="list-style-type: none"> • Trygg og nysgjerrig • Opplever mestring gjennom lek • Bygger grunnleggende balanse 	<ul style="list-style-type: none"> • Skape trygghet og lek • Variasjon og utforskning • Fokus på gleden ved å bevege seg
Livslang idrett	Livslang bevegelse	<ul style="list-style-type: none"> • Varig bevegelsesglede • Engasjement og deling av erfaringer • Aktiv rolle i idretten gjennom livet 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortsetter å bidra og delta • Opplever fellesskap og mening • Holder seg fysisk og mentalt aktiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Legge til rette for livslang deltakelse • Skape inkluderende miljø • Verdsette frivillighet, glede og fellesskap



Utviklingsplan



MÅL FOR UTVIKLINGSTRAPPEN

Senior	Skøyteglede Eierskap til egen utvikling Prestere i konkurranser Være gode forbilder	Ganske like treningsmengder som videregående skole- alder, men betydelig mer tid og fokus til restitusjon
17-19	Skøyteglede Allsidige skøyteferdigheter Tåle høyere belastning Mestre tekniske utfordringer Treningsforståelse Prestere i konkurranser	Forutsatt at utøvere i denne alderen har en skolehverdag som kan kombineres med disse treningsmengdene.
15-16	Skøyteglede Allsidige skøyteferdigheter Tåle høyere belastning Mestre tekniske utfordringer Treningsforståelse	Forberedelse til totalbelastningen som kommer på idrettsgymnas. Fortsatt allsidig for å sikre nok trening.
13-14	Skøyteglede Allsidige skøyteferdigheter Tåle høyere belastning Mestre tekniske utfordringer	Utholdenhet og styrke skilles ut som egne økter. Bør fortsatt være med på andre idrettsaktiviteter.
11-12	Skøyteglede Allsidige skøyteferdigheter Tåle høyere belastning	Spesifikke økter bør også ha små innslag av lek og allsidighet/ utholdenhet/ styrke.
Rekruutt / 10	Skøyteglede Allsidige skøyteferdigheter	Spesifikke økter bør også ha små innslag av lek og allsidighet/ utholdenhet/ styrke.



FORDELING AV ØKTER

Alder	Antall økter / uke	Økter i klubb	Skøyte-spesifikke aktiviteter	Allsidige økter	Utholdenhet	Styrke
Senior	10	5 - 6	5 - 6		3	2
17 - 19	9 - 10	4 - 5	5 - 6		2 - 3	2
15 - 16	7 - 8	4 - 5	4 - 5		2	1 - 2
13 - 14	4 - 6	3 - 4	3	1 - 2	1 - 2	1*)
11 - 12	2 - 3	2 - 3	2 - 3	1 - 2		1*)
Rekrutt / 10	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1		

*) Styrkeøkt kan utføres som del av annen trening.

For styrkeøkter i de lavere aldersgruppene bør fokus ligge på riktig teknikk og få repetisjoner. Det anbefales at utøvere fører Olympiatoppens treningsdagbok fra 13-14 års alder.



