

Kanotpolons utvecklingstrappa

Utifrån barn/ungdomars utveckling och träningen/tävlingens behov av progression

Ålder	Lågstadiet 7-9 år	Mellanstadiet 10-12 år	Högstadiet 13-15 år	Gymnasiet 16-18 år	19-21 år	22 år >
Fokus	Rekrytering, väcka intresse, skapa positiva miljöer. Stort kontaktbehov, kompisar är viktiga. Kombinationer av grundmotoriska färdigheter och specifika idrottsrörelser. Utveckla vattenlek/simning/paddling/bollek	Miljöer och året runt aktiviteter för att stimulera ungdomarna att bli kvar i sporten. Stark grupp- (lag-/klubb) känsla. Inläring av kanoteknik, boll/kastteknik, vattenlek. Allmän fysiska aktiviteter/träning t.ex. paddling/vattenlek/simning/gymnastik/annan lagidrott.	Året runt verksamhet grundat på tränings och tävlingsplanering. Automatisering av kanotpolons tekniker bl.a. paddelteknik, kastteknik, bollkontroll Inläring av eskimåsvängsteknik, taktik, uppställningar. Grunder i fysisk träning. Stora skillnader i biologisk ålder. Samarbete med skolan.	Elitmiljöer för året runt träning, utifrån individuella/lagets tränings och tävlingsplaneringar. Utveckling av tekniker och anpassning till speltaktiskt tänkande/agerande. Insikt och utveckling av mentala kvalitéer. Grenanpassad fysisk träning. Kunskap och självinsikt om tränings/utvecklings processen. Samverkan med skolan (Kanutgymnasiet/In dividuellt val idrott och kanotpolo).	Miljöer och nätverk som möjliggör en elitsatsning. Möjlighet att kombinera en elitsatsning med studier/arbete på deltid.	Miljöer och nätverk som möjliggör en elitsatsning. Möjlighet att kombinera en elitsatsning med studier/arbete på deltid.
Träningsinsatts	1-2 pass/vecka, spontanaktivitet	1-3 pass/vecka, spontanaktivitet	3-6 pass/vecka, spontanidrott Träningsmängd 200-300 h/år + spontanidrott	6-12 pass/vecka Träningsmängd 300-500 h/år	8-15 pass/vecka Träningsmängd 500-700 h/år	8-18 pass/vecka Träningsmängd 700-... h/år