

MeerJaren OpleidingsPlan

Alpine Skiën

Omvang

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)		Aantal technische trainingsuren per jaar	Aantal sportspecifieke fysieke trainingsuren per jaar	Aantal uren andere sporten (+ algemene fysieke training) per jaar	Totaal aantal sporturen: technische uren + sportspecifieke fysieke uren + andere sporten per jaar	Aantal mentale trainingen per jaar (aantal sessies met mentale coach)	Aantal mentale trainingen per jaar (aantal sessies met skicoach)	Overige trainingen per jaar	Aantal wedstrijden	Niveau wedstrijden	Format wedstrijden (disciplines)
	M	J										
Fundament Spel	- 6	- 6	0-200	alleen spel	alleen spel	alleen spel	geen	geen	geen	0-10	clubwedstrijden handicapwedstrijden skiklaswedstrijden	slalom reuzenslalom funparcours
Fundament Oriëntatie	6 - 8	6-8	150-200 (6j) 175-250 (7j) 200-300 (8j)	0-50 (6j) 25-75 (7j) 50-100 (8j)	75-200 (6j) 100-250 (7j) 125-300 (8j)	225-350 (6j) 300-500 (7j) 375-650 (8j)	0-10 0-10 0-10	5-10	3-5x skipreparatie 4-6x skipreparatie 5-8x skipreparatie	2-18	clubwedstrijden handicapwedstrijden puntenwedstrijden kids cup NJK	slalom reuzenslalom funparcours
Learning to train Leren trainen	9 - 10	9 - 10	200-300 (9j) 225-350 (10j)	100-150 (9j) 125-150 (10j)	150-400 (9j) 175-550 (10j)	450-750 (9j) 525-850 (10j)	0-10 0-10	5-10 (9j) 5-15 (10j)	5-15x skipreparatie 6-15x skipreparatie	6-22	clubwedstrijden puntenwedstrijden kids cup NJK Fila Sprint	slalom reuzenslalom combirace (SL)
Train to train Trainen voor omvang en belastbaarheid	11 - 14	11 - 14	250-350 (11j) 265-400 (12j) 280-450 (13j) 300-460 (14j)	150-200 (11j) 165-215 (12j) 180-230 (13j) 200-250 (14j)	175-600 (11j) 175-550 (12j) 175-550 (13j) 175-500 (14j)	575-900 (11j) 605-950 (12j) 635-1000 (13j) 675-1050 (14j)	0-10 1-10 1-15 1-20	8-20	8-25x skipreparatie	10-30	clubwedstrijden puntenwedstrijden kids cup NJK Fila Sprint Landes cup etc. Int. B-wedstrijden (FIS) Int. A-wedstrijden (FIS)	slalom reuzenslalom combirace (SL) combirace (RS) SG
Train to compete Trainen voor wedstrijden	15 - 21	15 - 21	300-460 (15j) 300-460 (16j) 300-460 (17j) 300-500 (18j) 300-500 (19j) 300-500 (20j) 300-500 (21j)	250-400 (15j) 300-450 (16j) 350-500 (17j) 375-550 (18j) 400-600 (19j) 400-600 (20j) 400-600 (21j)	175-450 (15j) 175-400 (16j) 175-350 (17j) 175-300 (18j) 175-250 (19j) 175-250 (20j) 175-250 (21j)	725-1100 (15j) 775-1200 (16j) 825-1300 (17j) 850-1400 (18j) 900-1400 (19j) 900-1400 (20j) 900-1400 (21j)	2-25 2-30 3-35 2-40 1-40 1-40 1-40	12-25 (15-16-17j) 12-30 (18j) 12-35 (19j) 12-40 (20j) 10-40 (21j)	4-20x skipreparatie voor 15-21 j 0-2 x mediatraining per jaar voor 15-21 j	20-40	clubwedstrijden puntenwedstrijden NK UNI/NJR/CIT FIS JWK EC WC WK	slalom reuzenslalom SG DH SC combinatie
Train to win Trainen om te winnen	19+	21+	250-500	400-600	175-250	900-1400	0-40	8-40	2-10 x skipreparatie 0-4 x mediatraining	20-45	sneeuwbaanwedstrijden NK FIS EC WC WK Olympische Spelen clubwedstrijden	slalom reuzenslalom SG DH SC combinatie

Bewegingsleer

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)		Techniekvorm	Balans	Sturen	Kantwissel	Dynamiek
	m	j					
Fundament Spel	- 6	- 6	sneeuwploug en andere verschijningsvormen	leren balans te houden veel verstoringen in alle richtingen	geslipte bochten	kiepen (interne krachten), drukwissel (externe krachten)	veel bewegen
Fundament Oriëntatie	6 - 8	6 - 8	parallelbochten	betere centrale balans (voor zover mogelijk wat betreft de kracht), Goede alpine balans (voor zover mogelijk door beperking centrale balans)	gesneden uitstuurfase (vrij goede alpinebalans)	kiepen, drukwissel, overgang naar belastingswissel (met hoog of laag ontlasten)	beweging en invloed op ski's vanuit interne krachten
Learning to train Leren trainen	9 - 10	9 - 10	parallelbocht onder bijna alle omstandigheden	onbewust opzoeken van balansgrenzen (opdrachtjes). Goede centrale balans onder meeste omstandigheden. Zijwaarts nog meer verstoringen.	insturen vaak gesneden, uitsturen gesneden (goede alpine balans)	belastingswissel	meer gebruik maken van externe krachten, nog overtollige bewegingen
Train to train Trainen voor omvang en belastbaarheid	11 - 14	11 - 14	parallel onder alle omstandigheden	bewust opzoeken van balansgrenzen. Goede alpine balans	insturen beïnvloeden van radius, uitsturen gesneden	spelen tussen laag- en hoogbeweging	proberen interne en externe krachten te combineren voor beter bochtverloop en kantwissel
Train to compete Trainen voor wedstrijden	15 - 21	15- 21	parallel onder alle omstandigheden	centrale balans in veel omstandigheden, spelen met krachten waar gewent	insturen beïnvloeden van radius (extremer), uitsturen meer naar 2 ski's	spelen tussen laag- en hoogbeweging, voor- achter pendel	naar einde leeftijdsperiode optimaal gebruik van externe krachten voor behoud en genereren van tempo
Train to win Trainen om te winnen	19+	21+	parallel onder alle omstandigheden	centrale balans onder alle omstandigheden	insturen beïnvloeden van radius (extreem), uitsturen meer naar 2 ski's	spelen tussen laag- en hoogbeweging, voor- achter pendel	optimaal gebruik van externe krachten voor behoud en genereren van tempo

Methodiek

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)		Schoolskiën	Terreinskiën	Discipline specifiek vrijskiën	Discipline (palen)	Schoolskiën	Terreinskiën	Techniekprogramma	Discipline specifiek vrijskiën	Discipline (palen)
	B	J									
Fundament Spel	- 6	- 6	35	10	45	10	Aanleren van skitechniek door familie en skischool. Veel spelvorm.	Door leeftijd en niveau nog niet mogelijk, spelen met verschillend terrein op de piste.	Aanleren en toepassen d.m.v. techniekprogramma, aangepast aan leeftijd en concentratievermogen.	Verbeteren en toepassen onder verschillende omstandigheden.	In spelvorm om skistokken, hindernisbaan, pylonnen, stubbies.
Fundament Orientatie	6 - 8	6 - 8	15	25	45	15	Verbeteren van geleerde, aanleren parallelskiën onder verschillende omstandigheden.	Skiën van bospaadjes, kleine schansjes, parkskiën onder begeleiding.	Verschillende oefeningen t.b.v. skivaardigheid, ritme, ruimtelijk inzicht, coördinatie, balans.	Leren snijden onder verschillende omstandigheden, spoor volgen.	Leren toepassen en omgaan met stubbies, hindernisbaan, sprongetjes etc.
Learning to train Leren trainen	9 - 10	9 - 10	15	30	35	20	Beheersen van verschillende techniekvormen (ploeg-, stem- en parallelbochten).	Aanleren van buckelpisteskiën, diepsneeuw en parktrucs.	Verschillende oefeningen t.b.v. lichaamsbehouding onder verschillende omstandigheden.	Variëren van radius, tempo, steilheid in wedstrijdtechniek, kort en lang in verschillende (opdrachts)vormen.	Introductie in lange palen, focus op toepassen aangeleerde techniek.
Train to train Trainen voor omvang en belastbaarheid	11 - 14	11 - 14	10	25	35	30	Oefenen en toepassen van verschillende techniekvormen op afroep.	Verbeteren van buckels, diepsneeuw, freestyle.	Variatie aan oefeningen t.b.v. balans, coördinatie, techniek.	Vrijskiën met speedski's, voorts veel variatie met aanpassen aan terrein in wedstrijdtechniek.	Verbeteren skiën lange palen, introductie in speedgebeuren.
Train to compete Trainen voor wedstrijden	15 - 21	15 - 21	10	15	35	40	Herhalen en variëren van verschillende techniekvormen.	Toepassen van buckels, diepsneeuw e.d. onder verschillende omstandigheden.	Variatie aan oefeningen t.b.v. balans, coördinatie etc., complexere opdrachten.	Veel variatie met aanpassen aan terrein in wedstrijdtechniek, zelfstandigheid noodzakelijk.	Specifieker trainen, langere lopen, competitie-element.
Train to win Trainen om te winnen	19+	21+	10	10	30	50	Herhalen en variëren van verschillende techniekvormen.	Toepassen van buckels, diepsneeuw e.d. onder verschillende omstandigheden.	Variatie aan oefeningen t.b.v. balans, coördinatie etc., herhalen van het geleerde.	In opdrachtvorm verschillende wedstrijdtechnieken buiten de palen.	Specialisatie komt naar voren, veelzijdigheid toch blijven trainen.

Tactische vaardigheden

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)		Tactische vaardigheden
	B	J	
Fundament Spel	- 6	- 6	
Fundament Oriëntatie	6 - 8	6 - 8	Aanpassingsvermogen ontwikkelen onder relatief makkelijke omstandigheden. Leren hoe je moet bezichtigen. Leren met welke instelling je een wedstrijd in gaat.
Learning to train Leren trainen	9 - 10	9 - 10	Aanpassingsvermogen ontwikkelen onder moeilijker omstandigheden. Je weet hoe je moet bezichtigen en dat lukt redelijk goed. Je weet met welke instelling je een wedstrijd in hoort te gaan en dat lukt al aardig.
Train to train Trainen voor omvang en belastbaarheid	11 - 14	11 - 14	Aanpassingsvermogen ontwikkelen onder moeilijke omstandigheden. Je weet hoe je moet bezichtigen en dat beheers je helemaal. Je weet met welke instelling je een wedstrijd in hoort te gaan en dat lukt bijna altijd.
Train to compete Trainen voor wedstrijden	15 - 21	15 - 21	Aanpassingsvermogen goed toe kunnen passen in wedstrijden. Je weet hoe je moet bezichtigen en dat beheers je helemaal. Je weet met welke instelling je een wedstrijd in hoort te gaan en dat lukt ook als de druk groot is.
Train to win Trainen om te winnen	19+	21+	Aanpassingsvermogen goed toe kunnen passen onder hoge druk. Je weet hoe je moet bezichtigen en dat beheers je helemaal. Je weet met welke instelling je een wedstrijd in hoort te gaan en dat lukt ook als de druk groot is.

Noot:

Denk bij aanpassingsvermogen aan: steil- en vlakterrein, ijsig, zacht, geulen, grote- en kleine afst., hangend terrein, overgangen, combinaties.
Denk bij bezichtigen aan: uitleg van de trainer begrijpen, een slalom in je op kunnen nemen en in gedachte kunnen skien, lijnen leren lezen.
Denk bij de wedstrijdinstelling aan: Voluit gaan, fouten herstellen, niet opgeven, procesgericht focussen, juiste energie niveau.

Fysieke vaardigheden

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)		Aërobe capaciteit	Aëroob vermogen	Anaërobe capaciteit	Anaëroob vermogen	Kracht	Snelheid	Coördinatie	Specialisatie (% skispecifieke conditietraining)
	m	j								
Fundament Spel	- 6	- 6								
Fundament Oriëntatie	6 - 8	6 - 8	spelvorm	spelvorm	spelvorm	spelvorm	eigen gewicht skisituaties spelvorm	spelvorm	spelvorm balansbordjes balansbordjes éénwieler inlineskates op ski's	nee
Learning to train Leren trainen	9 - 10	9 - 10	spelvorm 80% duurtraining 20%	spelvorm 90% duurtraining 10%	spelvorm 60-70 % sprintjes etc 30-40%	spelvorm 70-80% sprintjes etc 20-30%	eigen gewicht skisituaties spelvorm blessurepreventie	spelvorm sprintjes sprongen kaatsen	spelvorm balansbordjes balansbordjes éénwieler inlineskates turnen trampoline op ski's Etc.	ja: 15-20% Met name in de kracht- training moet al skispecifiek getraind worden om blessures te voorkomen.
Train to train Trainen voor omvang en belastbaarheid	11 - 14	11 - 14	periode afhankelijk vooral in periode 1 + 2 ***** (omvang)	periode afhankelijk vooral in periode 2 + 3 ***** (omvang)	periode afhankelijk vooral in periode 2 + 3 + 4 ***** (omvang)	periode afhankelijk vooral in periode 3 + 4 ***** (omvang)	Vanaf 13 jaar trainen met lichte gewichten om technieken te leren. Vanaf 14-15 jaar beginnen met kracht- training: weinig weerstand. De hele leeftijdsperiode: weerstand = vooral eigen lichaam. ***** (omvang)	spelvorm sprintjes sprongen kaatsen ***** (omvang)	spelvorm balansbordjes balansbordjes éénwieler inlineskates turnen trampoline op ski's etc. ***** (omvang)	ja: 25-30 % Met name in de kracht- training moet al skispecifiek getraind worden om blessures te voorkomen en technische skivaardigheden beter aan te leren. ***** (omvang)
Train to compete Trainen voor wedstrijden	15 - 21	15-21	periode afhankelijk omvang: individueel verschillend periode 1 + 2 (+3) ***** (omvang)	periode afhankelijk omvang: individueel verschillend periode 1 + 2 + (3) ***** (omvang)	periode afhankelijk omvang: individueel verschillend periode (1) + 2 + 3 + 4 ***** (omvang)	periode afhankelijk iedereen veel in periode 3 (en 4) ***** (ov)	periode afhankelijk iedereen veel in periode 2, 3 en 4 ***** (ov)	periode afhankelijk iedereen veel in periode 2, 3 en 4 ***** (ov)	spelvorm balansbordjes slackline (koordansen) éénwieler inlineskates turnen trampoline op ski's periode 1 + 2 (+ 3) ***** (ov)	ja: 40-50% Kracht en de energiesystemen moeten specifiek getraind worden om blessures te voorkomen en beter te presteren. Algemene trainingsvormen blijven belangrijk voor herstel lich. balans en belastbaarheid. ***** (omvang)
Train to win Trainen om te winnen	19+	21+	periode afhankelijk omvang: individueel verschillend periode 1 + 2 (+3) (ov) indivi. verschil	periode afhankelijk omvang: individueel verschillend periode 1 + (2 + 3) (ov) indivi. verschil	periode afhankelijk omvang: individueel verschillend periode (1) + 2 + 3 + 4 (ov) indivi. verschil	periode afhankelijk omvang: individueel verschillend veel in Periode 3 (en 4) (ov) indivi. verschil	periode afhankelijk omvang: individueel verschillend veel in periode 2, 3 en 4 (ov) indivi. verschil	periode afhankelijk iedereen veel in periode 2, 3 en 4 (ov) indivi. verschil	spelvorm balansbordjes slackline éénwieler inlineskates turnen trampoline op ski's periode 1 + 2 (ov) indivi. verschil	ja: 50-60% Kracht en de energiesystemen moeten specifiek getraind worden om blessures te voorkomen en beter te presteren. Algemene trainingsvormen blijven belangrijk voor herstel lich. balans en belastbaarheid. ***** (omvang)

Mentale vaardigheden

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)		Aandacht richten/concentratie/focus. Optimale prestatietoestand ('flow')	Doelgericht werken	Doorzettingsvermogen en discipline	Intrinsieke en extrinsieke motivatie	Imagery (verbeelden)	Wedstrijd spanning	Omgaan met winst en verlies	Interne locus of control	Commitment (toewijding)	Zelfvertrouwen en 'belief' en 'anxiety'	Beheersen van technieken uit de mentale training
	m	j											
Fundament Oriëntatie	6 - 8	6 - 8	Aandacht kunnen richten voor ongeveer 10 minuten.	Aanreiken van procesgerichte doelen (trainer + teambegeleiding). Aanreiken van een procesgericht klimaat (trainer + teambegeleiding). Tijdsplanning kunnen volgen (grof).	Doorzettingsvermogen spelenderwijs ontwikkelen (atleet). Spelender wijs stimuleren om dit te ontwikkelen (trainer + teambegeleiding).	In aanraking komen met een leraar en mogelijk anderen die gepassioneerd zijn van de skisport.			Leren om sportiviteit te tonen.				
Learning to train Leren trainen	9 - 10	9 - 10	Aandacht kunnen richten voor ongeveer 30 minuten. Aandacht kunnen richten op een gevraagd moment.	Samen met de trainer realistische en haalbare doelen kunnen opstellen. Aanreiken van een procesgericht klimaat (trainer + teambegeleiding). Tijdsplanning kunnen volgen. Leren omgaan met een éénvoudig logboek.	Doorzettingsvermogen gaan stimuleren (trainer + teambegeleiding). Doorzettingsvermogen tonen (atleet). De voordelen van discipline begrijpen.	In aanraking komen met een leraar en mogelijk anderen die gepassioneerd zijn van de skisport. Er wordt gecoacht op intrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie is al aanwezig en mogelijk ook extrinsieke motivatie.	Slalomverkennen: a. Oefenen om het parcours (tijdens en na het verkennen) in de verbeelding door te kunnen skien. b. Vooruitkijken tijdens het skiën.	Wedstrijdspanning kunnen beschrijven. Wedstrijdspanning tijdens een training (in beperkte maten) kunnen nabootsen	Sportief gedrag kunnen onderscheiden van onsportief gedrag. Ermeë bekend zijn dat er een scheiding bestaat tussen van persoon en prestatie. Ervan bewust zijn dat je verlies kunt omzetten in winst en hierop bewust oefenen.	Begrijpen dat de je verantwoordelijk bent voor de gevolgen van je eigen gedrag.	Commitment groeit.		
Train to train Trainen voor omvang en belastbaarheid	11 - 14	11 - 14	Aandacht richten: leren/ ontdekken wat de optimale manier is voor een atleet om in 'full focus' toestand te komen. Ontdekken dat een optimale prestatietoestand bestaat. Trainen en uitzoeken hoe je hierin terecht komt. Aandacht kunnen richten op een gevraagd moment.	Zelfstandig realistische en haalbare procesgerichte doelen kunnen opstellen (controle trainer!) Zelfstandig realistische en haalbare prestatiedoelen kunnen opstellen (controle trainer!). Aanreiken van een procesgericht klimaat (trainer + teambegeleiding). Meestal procesgericht kunnen werken (atleet). Tijdsplanning kunnen volgen (fijn). Zelfstandig gebruik van een éénvoudig logboek.	Doorzettingsvermogen gaan eisen (trainer + teambegeleiding). Doorzettingsvermogen tonen (atleet). Gedisciplineerd kunnen handelen (planning, materiaal, conditie). Ervan bewust zijn dat het een keuzemogelijkheid is om sport (skien) op hoog niveau te bedrijven. Aan het eind van deze leeftijdsperiode moet men bewust met deze keuze kunnen omgaan.	Intrinsieke motivatie neemt toe. Er wordt gecoacht op intrinsieke motivatie. Er wordt gecoacht in een sfeer van 'skiplezier'. Extrinsieke motivatie kan hoog of laag zijn.	Slalomverkennen: a. Aan het eind van deze leeftijdsfase het parcours tijdens en na het verkennen in de verbeelding kunnen skiën. b. Kunnen vooruitkijken tijdens het skiën. c. Het cognitieve proces: 'de slalom verkennen/onthouden' heeft meestal geen nadelig gevolg op de bewegingspatronen va de skiër tijdens de run.	Wedstrijdspanning kunnen beschrijven. Wedstrijdspanning kunnen oproepen op een bepaald moment. Wedstrijdspanning tijdens een training kunnen oproepen zodat je kunt trainen om het te hanteren.	De scheiding tussen persoon en prestatie begrijpen. Sportief gedrag kunnen tonen. Ervan bewust zijn dat je verlies kunt omzetten in winst en hiermee oefenen: In een aantal gevallen is de atleet hierin succesvol.	Begrijpen dat de je verantwoordelijk bent voor de gevolgen van je eigen gedrag en je bent in staat om hierop te sturen in de meeste gevallen. Je begrijpt dat excuses buiten je-zelf zoeken geen zin heeft.	Commitment groeit.	Streven naar: State selfconfidence = hoog (= hoog zelfvertrouwen tijdens het sporten) State anxiety = laag (= weinig angst/negatieve spanning tijdens het sporten). Streven naar veel 'belief' (= algemeen vertrouwen in waar je mee bezig bent).	Aanbieden van verschillende relaxatie-technieken. Het nut hiervan ontdekken. Ontdekken wat bij de atleet past.
Train to compete Trainen voor wedstrijden	15 - 21	15 - 21	Aandacht richten: 'full focus' (optimale prestatietoestand) kunnen bereiken via een getraind en voor de atleet passend patroon (18 jaar +). Aandacht kunnen richten op het 'juiste' moment (bv training en wedstrijden).	Zelfstandig realistische en haalbare procesgerichte doelen kunnen opstellen (controle trainer). Zelfstandig realistische en haalbare prestatiedoelen kunnen opstellen (controle trainer!). Aanreiken van een procesgericht klimaat (trainer + teambegeleiding). Indien nodig ook procesgericht kunnen werken tijdens het wedstrijdseizoen. Tijdsplanning kunnen volgen, zelf kunnen maken, of aanpassen.	In het eerste of tweede jaar van deze leeftijdsperiode moet de keuze voor topsport bewust worden gemaakt. Doorzettingsvermogen en discipline zijn vanzelfsprekend.	Intrinsieke motivatie is hoog. Er wordt gecoacht op intrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie is de belangrijkste voedingsbron voor het 'commitment' en het plezier. Extrinsieke motivatie kan hoog of laag zijn.	Slalom (RS-SG-DH) verkennen: a. De skiër is in staat het parcours tijdens en na het verkennen in de verbeelding te skiën. b. Kunnen vooruitkijken tijdens het skiën. c. Het cognitieve proces: 'de slalom verkennen/onthouden' heeft geen nadelig gevolg op de bewegingspatronen van de skiër tijdens de run. De skiër is in staat positieve beelden ('positive images') op te roepen van bijvoorbeeld een slalomrun.	Wedstrijdspanning kunnen oproepen op een bepaald moment. Door dit meerdere keren te doen in de periode voorafgaand aan de wedstrijd kan skiër de wedstrijdspanning gebruiken om in concentratie te komen.	Het kunnen scheiden van persoon en prestatie. Sportief gedrag tonen. Verlies kunnen omzetten in winst. Winst en verlies in de juiste relatie tot de skiprestatie plaatsen.	Je bent verantwoordelijk voor de gevolgen van je eigen gedrag en je bent in staat om hierop te sturen. Zoeken naar excuses en oorzaken buiten jezelf heeft geen zin: dit heb je tenslotte niet onder controle (17-18+).	Commitment is hoog.	Streven naar: State selfconfidence = hoog (= hoog zelfvertrouwen tijdens het sporten). State anxiety = laag (= weinig angst/negatieve spanning tijdens het sporten). (Streven naar) veel 'belief' (= algemeen vertrouwen in waar je mee bezig bent).	Kunnen toepassen van een relaxatie-techniek/methode die bij de atleet past. Naar individuele behoefte andere technieken aanleren.
Train to win Trainen om te winnen	19+	21+	Aandacht richten: 'full focus' (optimale prestatietoestand) kunnen bereiken via een getraind en voor de atleet passend patroon. Aandacht kunnen richten onder spanning: bijvoorbeeld tijdens een belangrijke wedstrijd. Kunnen pieken.	Zelfstandig realistische en haalbare procesgerichte doelen kunnen opstellen Zelfstandig realistische en haalbare prestatiedoelen kunnen opstellen Indien nodig ook procesgericht kunnen werken tijdens het wedstrijdseizoen Het verband tussen doelgericht trainen en winnen is logisch. Tijdsplanning kunnen volgen en zelf kunnen maken. Flexibel omgaan met onvoorziene veranderingen in de planning	De keuze voor topsport is vanzelfsprekend. Deze keuze staat niet meer ter discussie (behalve aan het eind van de carrière) Doorzettingsvermogen en discipline zijn vanzelfsprekend	Intrinsieke motivatie is hoog. Er wordt gecoacht op intrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie is de belangrijkste voedingsbron voor het 'commitment' en het plezier. Extrinsieke motivatie kan hoog of laag zijn.	Slalom (RS-SG-DH) verkennen: a. De skiër is in staat het parcours tijdens en na het verkennen in de verbeelding te skiën. b. Kunnen vooruitkijken tijdens het skiën c. Het cognitieve proces: 'de slalom verkennen/onthouden' is volledig ondergeschikt aan de bewegingspatronen van de skiër tijdens de run. De skiër is in staat positieve beelden ('positive images') op te roepen van bijvoorbeeld een slalomrun.	Wedstrijdspanning kunnen oproepen op een bepaald moment. Door dit meerdere keren te doen in de periode voorafgaand aan de wedstrijdspanning gebruiken om in full focus (flow) te komen. Verlies kunnen omzetten in winst. Winst en verlies in de juiste relatie tot de skiprestatie plaatsen (een interne locus of control hebben).	Het kunnen scheiden van persoon en prestatie. Sportief gedrag tonen. Dit heeft o.a. een positief effect op het zelfvertrouwen. Verlies kunnen omzetten in winst. Winst en verlies in de juiste relatie tot de skiprestatie plaatsen (een interne locus of control hebben).	Je bent verantwoordelijk voor de gevolgen van je eigen gedrag en je bent in staat om hierop te sturen. Zoeken naar excuses en oorzaken buiten jezelf heeft nooit zin: dit heb je tenslotte niet onder controle. Je weet precies wat je ervoor moet doen en laten om optimaal te presteren. Het is vanzelfsprekend dat je hier naar handelt want je bent een topsporter.	Commitment is zeer hoog.	Streven naar: State selfconfidence = hoog (= hoog zelfvertrouwen tijdens het sporten). State anxiety = laag (= weinig angst/negatieve spanning tijdens het sporten). 'Belief' is hoog.	Kunnen toepassen van een relaxatie-techniek/methode die bij de atleet past. Het is individueel verschillend in welke maten mentale technieken nog moeten worden aangeleerd. Dit is afhankelijk van de mentale staat van de sporter. Zowel omgeving (levensloop) als erfelijke aanleg bepalen dit.

Persoonlijke vaardigheden

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)	Communicatieve vaardigheden	Sociale vaardigheden	Sportiviteit, fairplay	Omgang met de pers	Ondernemerschap	Doorzettingsvermogen	Logistieke vaardigheden, zelfstandigheden	Aanpassingsvermogen	Discipline, inzet, durf
Fundament Spel	- 6 - 6									
Fundament Oriëntatie	6 - 8 - 6 - 8	Begrijpen dat je verschillen kunt voelen op ski's. Leren dat je gevoelens op een juiste manier kunt uiten. Leren dat er skitechnische begrippen zijn. Leren discussiëren, maar nog niet beheersen.	Regels/afspraken worden begrepen (teamregels, pisteregels). Leren dat mensen kunnen verschillen van mening. Leren teamleden te steunen (fysiek en mentaal). Leren met teamleden opdrachten samen uit te voeren. Leren leert gezag (trainers, begeleiders) te accepteren. Je leert voor jezelf op te komen.	Leren om te kunnen gaan met winst en verlies. Leren dat je blij kunt zijn voor anderen. Leren wat sportief gedrag is.		Leren te bedanken voor materiaal (ouders)	Je leert wat doorzettingsvermogen betekent.	School, huiswerkbriefjes kunnen opvolgen. Je leert zelfstandig zorg te dragen voor je spullen. Je traint in een groep of bij een sportclub. Je leert een tijdsplanning aan te houden. Je kijkt mee hoe je ski's geprepareerd worden.	Je leert om te gaan met veranderingen in het programma. Je leert een tijdsplanning aan te houden. Je leert je aan te passen aan verschillende omstandigheden op ski's. Je leert je aan te passen aan anderen in het team.	Bewust worden dat het nodig is.
Learning to train Leren trainen	9 - 10 - 9 - 10	Beginnen met het leren van de Duitse en Engelse taal. Soms uit kunnen leggen wat je voelt op de ski's. Soms gevoelens op de juiste manier kunnen uiten. Skitechniek gedeeltelijk begrijpen, maar moeite met zelf uitleggen. Leren discussiëren, maar redelijk beheersen.	Regels/afspraken worden gehanteerd. Meestal accepteert je dat mensen van mening verschillen. Je steunt regelmatig je teamleden (fysiek en mentaal). Je voert met teamleden opdrachten uit als dat gevraagd wordt. Je accepteert gezag (trainers, begeleiders). Meestal kom je voor jezelf op.	Vaak kan er worden omgegaan met winst en verlies. Je bent af en toe blij voor anderen. Je draagt je bijna altijd sportief.		Bedanken voor materiaal bij ouders/sponsor d.m.v.: kaartje, krantenknipsels, foto's, telefoonje, bezoekje etc.	Doorzettingsvermogen is meestal vanzelfsprekend.	Je leert huiswerkbriefjes op te volgen. Je kunt zelfstandig zorgdragen voor je spullen. Je leert zelfstandig trainingen te doen. Je kunt een tijdsplanning aanhouden en leert er zelf één te maken. Je leert zelf je ski's te prepareren.	Je kunt bijna altijd omgaan met veranderingen in het programma. Je kunt een tijdsplanning aanhouden en leert er zelf één te maken. Je kunt je behoorlijk goed aanpassen aan verschillende omstandigheden op ski's. Je leert dat er meerdere trainers zijn waar je iets van kunt leren. Je kunt je behoorlijk goed aanpassen aan anderen in het team.	Is vanzelfsprekend.
Train to train Trainen voor omvang en belastbaarheid	11 - 14 - 11 - 14	Duits en Engels wordt redelijk verstaan en een beetje gesproken. Steeds uit kunnen leggen wat je voelt op ski's. Gevoelens op de juiste manier kunnen uiten. Skitechniek helemaal begrijpen en een beetje uit kunnen leggen. Kunnen discussiëren en ertoe bereid zijn.	Regels/afspraken worden gehanteerd. Je kunt er heel goed mee omgaan als mensen van mening verschillen. Je steunt je teamleden en leert om steun te vragen bij je teamleden. Je voert met teamleden opdrachten uit als dat gevraagd wordt. Je accepteert gezag (trainers, begeleiders). Je komt voor jezelf op.	Er kan worden omgegaan met winst en verlies. Blij zijn voor anderen is normaal. Je draagt je altijd sportief.	Interviewtechnieken leren.	Bedanken voor materiaal bij ouders/sponsor d.m.v.: kaartje, krantenknipsels, foto's, telefoonje, bezoekje etc. Positieve feedback over materiaal aan de sponsor (wel eerlijk).	Doorzettingsvermogen is bijna altijd vanzelfsprekend.	Je kunt huiswerkbriefjes opvolgen. Je kunt zelfstandig zorgdragen voor je spullen. Je kunt zelfstandig trainen, maar hebt controle nodig. Je kunt een tijdsplanning aanhouden en kunt er zelf één te maken. Je kunt zelf je ski's prepareren.	Je kunt omgaan met veranderingen in het programma. Je kunt een tijdsplanning aanhouden en kunt er zelf één te maken. Je kunt je goed aanpassen aan verschillende omstandigheden op ski's. Je weet dat er meerdere trainers zijn waar je iets van kunt leren. Je kunt je goed aanpassen aan anderen in het team.	Is vanzelfsprekend.
Train to compete Trainen voor wedstrijden	15 - 21 - 15 - 21	Duits en Engels wordt goed verstaan en een redelijk gesproken. Steeds uit kunnen leggen wat je voelt op ski's. Gevoelens op de juiste manier kunnen uiten. Skitechniek helemaal begrijpen en ook uit kunnen leggen. Kunnen discussiëren en ertoe bereid zijn.	Regels/afspraken worden gehanteerd. Je kunt er heel goed mee omgaan als mensen van mening verschillen. Je steunt je teamleden en kan zelf ook om steun vragen wanneer nodig. Je voert met teamleden opdrachten uit als dat gevraagd wordt en doet dat soms ook als het niet gevraagd wordt. Je accepteert gezag (trainers, begeleiders). Je komt voor jezelf op.	Er kan worden omgegaan met winst en verlies. Blij zijn voor anderen is normaal. Je draagt je altijd sportief.	Interviewtechnieken gedeeltelijk beheersen.	Bedanken voor materiaal bij sponsor d.m.v.: kaartje, krantenknipsels, foto's, telefoonje, bezoekje etc. Naast positieve ook kritische feedback naar sponsor.	Doorzettingsvermogen is vanzelfsprekend.	Je bepaalt zelf of je studeert of niet (vanaf 17 jaar). Je kunt zelfstandig zorgdragen voor je spullen. Je kunt zelfstandig trainen. Je kunt een tijdsplanning aanhouden en kunt er zelf één te maken. Je kan zelf je ski's prepareren.	Je kunt omgaan met veranderingen in het programma. Je kunt een tijdsplanning aanhouden en kan er zelf één te maken. Je kunt je heel goed aanpassen aan verschillende omstandigheden op ski's. Een trainerswissel maakt je niets uit. Je kunt je goed aanpassen aan anderen in het team.	Is vanzelfsprekend.
Train to win Trainen om te winnen	19+ - 21+	Duits en Engels wordt goed verstaan en een redelijk gesproken. Steeds uit kunnen leggen wat je voelt op ski's. Gevoelens op de juiste manier kunnen uiten. Skitechniek helemaal begrijpen en ook uit kunnen leggen. Kunnen discussiëren en ertoe bereid zijn.	Regels/afspraken worden gehanteerd. Je kunt er heel goed mee omgaan als mensen van mening verschillen. Je steunt je teamleden en kan zelf ook om steun vragen wanneer nodig. Je voert met teamleden opdrachten uit als dat gevraagd wordt en doet dat soms ook als het niet gevraagd wordt. Je accepteert gezag (trainers, begeleiders). Je komt voor jezelf op.	Er kan worden omgegaan met winst en verlies. Blij zijn voor anderen is normaal. Je draagt je altijd sportief.	Interview technieken beheersen.	Bedanken voor materiaal bij sponsor d.m.v.: kaartje, krantenknipsels, foto's, telefoonje, bezoekje etc. Over contracten kunnen handelen (of een goede manager hebben).	Doorzettingsvermogen is vanzelfsprekend.	Je bepaalt zelf of je studeert of niet. Je kunt zelfstandig zorgdragen voor je spullen. Je kunt zelfstandig trainen. Je kunt een tijdsplanning aanhouden en kunt er zelf één te maken. Je kunt zelf je ski's prepareren.	Je kunt omgaan met veranderingen in het programma. Je kunt een tijdsplanning aanhouden en kunt er zelf één te maken. Je kunt je heel goed aanpassen aan verschillende omstandigheden op ski's. Een trainerswissel maakt je niets uit. Je kunt je goed aanpassen aan anderen in het team.	Is vanzelfsprekend.

Begeleiding

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)		Aantal coaches/trainers	Coaches/trainers (aantal atleten per trainer)	Specialisatie trainers (minimale opleidingsniveau hoofdcoach)	Fysieke trainers	Medische specialisten	Paramedische specialisten	Sociaal maatschappelijke begeleiding	Mentale begeleiding	Sportdiëtist	Inspanningsfysioloog	Specialisme ondersteuning
	m	j											
Fundament Spel	- 6	- 6	1	max 10	beginnend skileraar (niveau Anwärter) goede eigenvaardigheid	sportclubtrainer	geen	naar eigen inzicht	ouders	nee	nee	nee	
Fundament Oriëntatie	6- 8	6 - 8	1-2	4-10	beginnend skileraar (niveau Anwärter) en ervaring als wedstrijdskiër met 2 jaar ervaring or basis skilerarenopleiding (niveau Landes) met 2 jaar ervaring or basis skitrainersopleiding (niveau D-trainer) met 1 jaar ervaring	sportclubtrainer skitrainer of gymleraar	geen	naar eigen inzicht	ouders	nee	nee	nee	
Learning to train Leren trainen	9 - 10	9 - 10	1-2	4-10	beginnend skileraar (niveau Anwärter) + ervaring als wedstrijdskiër met 2 jaar ervaring or basis skilerarenopleiding (niveau Landes) met 2 jaar ervaring or Basis skitrainersopleiding (niveau D-trainer) met 1 jaar ervaring	sportclubtrainer skitrainer of gymleraar	geen	naar eigen inzicht	ouders docent	ja	nee	nee	
Train to train Trainen voor omvang en belastbaarheid	11 - 14	11 - 14	1-2	4-8	basis skitrainersopleiding (niveau D-trainer) met 2 jaar ervaring or basis skilerarenopleiding (niveau Landes) met 3 jaar ervaring or hoogwaardige skilerarenopleiding (niveau Staatlich) met 2 jaar ervaring	sportclubtrainer skitrainer conditietrainer (ski-gericht)	sportarts in NL fysio in NL	naar eigen inzicht	ouders docent skitrainer	ja	nee		mogelijk demotrainer
Train to compete Trainen voor wedstrijden	15 - 21	15 - 21	1-3	2-6	basis skitrainersopleiding (niveau D-trainer) + basis skilerarenopleiding (niveau Landes) met 3 jaar ervaring or hoogwaardige skilerarenopleiding (niveau Staatlich) met 3 jaar ervaring or hoogwaardige skitrainersopleiding (niveau C-trainer) met 2 jaar ervaring	skitrainer conditietrainer krachtrainer	sportarts in NL fysio in NL fysio op locatie	naar eigen inzicht	ouders docent olympisch steunpunt huiswerkbegeleider- buitenland skitrainer NSKiV	ja	mogelijk	mogelijk	mogelijk bewegingswetenschapper: biomechanische analyses + afstemming materiaal mogelijk DH-trainer mogelijk demotrainer
Train to win Trainen om te winnen	19+	21+	1-4	1-4	hoogwaardige skitrainersopleiding (niveau C-trainer) met 3 jaar ervaring or hoogwaardige skilerarenopleiding (niveau Staatlich) met 4 jaar ervaring	skitrainer conditietrainer krachtrainer	sportarts in NL fysio in NL fysio op locatie	naar eigen inzicht	NOC*NSF NSKiV	ja	mogelijk	mogelijk	bewegingswetenschapper biomechanische analyses + afstemming materiaal serviceman mogelijk DH-trainer mogelijk Demotrainer

Talentvolgsysteem

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)		Sportspecifieke trainingsleeftijd in jaren	Sportspecifieke trainingsleeftijd (cumulatief: technische + fysieke trainingsleeftijd (sportspecifiek) in uren)	Vereiste sportspecifieke niveau	Fysieke trainingsleeftijd = sportspecifieke conditietraining in uren (cumulatief)	Vereiste fysieke niveau/testscores	Aantal wedstrijden (per jaar)	Aantal wedstrijden (cumulatief)	Vereiste wedstrijdniveau (punten, klassering)	Vereiste sociale en mentale niveau
	m	j									
Fundament Spel	- 6	- 6	0-3	0-400	sneeuwploeg kiepen drukwissel links-rechts geslipte bochten veilig remmen	0	n.v.t.	0-3 jaar: geen wedstrijden 4 jaar: 0-5 5 jaar: 0-5	0-3 jaar: geen wedstrijden 4 jaar: 0 5 jaar: 0-5	n.v.t.	Aanwijzingen kunnen opvolgen. Opdrachten kunnen uitvoeren. Behulpzaam zijn.
Fundament Oriëntatie	6- 8	6 - 8	0-3 (6j) 1-4 (7j) 2-5 (8j)	0-400 (6j) 150-650 (7j) 350-975 (8j)	Beheersen van: parallele skivoering alpine balans lange bocht (grof) belastingwissel buigen en strekken (enkels/knieën/heup) snijden/slippen springen (kleine schans)	0-50 (6j) 0-125 (7j) 25-225 (8j)	Uitgebreide medische sportkeuring: gezondheid van o.a.: cardiovasculaire systeem knieën rug	6 jaar: 2-10 7 jaar: 3-15 8 jaar: 4-18	6 jaar: 0-10 7 jaar: 2-20 8 jaar: 5-35	n.v.t.	Aandacht kunnen richten (voor ongeveer 10 min). Sportviteit begrijpen. Slalom verkenen: begrijpen en vooruit kijken. Doorzetten om de opdracht uit te voeren. Regels begrijpen. Begrijpen dat meningen kunnen verschillen. Gezag kunnen volgen. Proberen voor je zelf op te komen.
Learning to train Leren trainen	9 - 10	9 - 10	3-6 (9j) 4-7 (10j)	500-1375 (9j) 800-1725 (10j)	Beheersen van: radius variëren (beperkt) rompstabiliteit in bocht (grof) tempocontrole steilere piste tempocontrole + ritme korte bocht alpine balans lange + korte bocht stubbieslalom grove vorm reuzenslalom grove vorm 'Beinspiel' grove vorm park & pipe grove vorm diepsneeuw/buckels	75-375 (9j) 225-525 (10j)	Uitgebreide medische sportkeuring. Beheersen: kniebuigen op 1 been balansbord met rol skiën op 1 ski	9 jaar: 6-20 10 jaar: 8-22	9 jaar: 12-53 10 jaar: 22-73	n.v.t.	Aandacht kunnen richten (voor ongeveer 30 min). Kunnen verbeelden van de slalom (grof). Sportviteit tonen in sommige gevallen. Omgaan met (winst) en verlies. Doorzettingsvermogen tonen (vaak). Simpel planning kunnen volgen. Voor jezelf op komen. Respect kunnen tonen voor een andere mening. Je houden aan de regels.
Train to train Trainen voor omvang en belastbaarheid	11 - 14	11 - 14	5-8 (11j) 6-9 (12 j) 7-10 (13j) 8-11 (14j)	1150-2125 (11j) 1600-2600 (12j) 2100-3100 (13j) 2650-3800 (14j)	Beheersen van: controle + balans bij 60-70 km/h centrale balans (grof) slalomtechniek lange palen (grof) springen (grote schans) grove vorm super-g fijne vorm reuzenslalom (timing) fijne vorm 'Beinspiel' fijne vorm park & pipe fijne vorm diepsneeuw/buckels	400-700 (11j) 575-900 (12j) 775-1150 (13j) 1000-1400 (14j)	NSkiV skispecifieke Veldtestscore: < 260 punten fysiek < 700 punten totaal maximaal 2 fysieke onderdelen onvoldoende	11 jaar: 10-24 12 jaar: 12-26 13 jaar: 15-28 14 jaar: 18-30	11 jaar: 33-95 12 jaar: 45-119 13 jaar: 60-145 14 jaar: 80-170	Eind van deze fase, laatste jaar scholieren 2, top 30 (20) internationale A-wedstrijd.	Aandacht kunnen richten op een gevraagd moment. Kunnen verbeelden van de slalom. Doelgericht kunnen werken (grof). Sportviteit tonen. Verlies om kunnen zetten in winst. Doorzettingsvermogen tonen. Zelfkennis kunnen ontwikkelen. Tijdsplanning kunnen volgen. Je houden aan de regels en afspraken kunnen maken.
Train to compete Trainen voor wedstrijden	15 - 21	15 - 21	9-12 (15j) 10-13 (16j) 11-14 (17j) 12-15 (18j) 13-16 (19j) 14-17 (20j) 15-18 (21j)	3200-4500 (15j) 3800-5350 (16j) 4450-6250 (17j) 5050-7200 (18j) 5725-8250 (19j) 6425-9350 (20j) 7125-10450 (21j)	Beheersen van: centrale balans (fijn) slalomtechniek lange palen (fijn) grove vorm Downhill fijne vorm super-G rompstabiliteit in bocht (fijn) radius variëren (extreem) alle disciplines (nog geen specialisatie) presteren op moeilijke pistes (ijs/stijl/overgangen/geulen)	1275-1775 (15j) 1600-2225 (16j) 1950-2725 (17j) 2300-3300 (18j) 2700-3900 (19j) 3100-4500 (20j) 3500-5100 (21j)	NSkiV skispecifieke Veldtestscore: < 290 punten fysiek < 750 punten totaal Geen onvoldoendes op: Skispecifieke onderdelen als been+ voetkracht rompkracht (buik) balans Skispecifieke Krachtuit-houding: kniebuigen + kast-springen (aëroob + anaëroob)	15 jaar: 20-32 16 jaar: 20-35 17 jaar: 20-38 18 jaar: 20-40 19 jaar: 20-40 20 jaar: 20-40 21 jaar: 20-45	15 jaar: 100-200 16 jaar: 125-230 17 jaar: 150-265 18 jaar: 175-300 19 jaar: 200-340 20 jaar: 225-380 21 jaar: 235-380	15 jaar onder 100 punten (H) en 95 (D) 16 jaar onder 85 punten (H) en 80 (D) 17 jaar onder 72 punten (H) en 68 (D) 18 jaar onder 62 punten (H) en 58 (D) 19 jaar onder 54 punten (H) en 50 (D) 20 jaar onder 47 punten (H) en 44 (D)	Doelgericht kunnen werken. Intrinsieke motivatie en commitment zijn groot. Kunnen verbeelden van de slalom (fijn). Interne locus of control (grof). Zelfkennis ontwikkelen. Tijdsplanning kunnen maken. Zelfvertrouwen (state) = hoog. Doorzettingsvermogen hebben. Omgaan met (wedstrijd)spanning.
Train to win Trainen om te winnen	19+	21+	14+	7000 + Indien andere sportbeoefening wordt meegerekend: 10000 +	Beheersen van: EC en WC-pistes (ijs) specialisatie op minimaal 2 disciplines	3500 + Indien andere sportbeoefening wordt meegerekend: 6500 +	NSkiV skispecifieke Veldtestscore: < 290 punten fysiek < 750 punten totaal Hoge waarden: maximale Voet-onderbeen-bovenbeen-rompkracht (buik). Ook excentrisch. Groot anaëroob vermogen in het bereik van 1,5 minuut.	20-50	260+	21 jaar onder 40 punten (H) en 38 (D) 22 jaar onder 35 punten (H) en 33 (D) 23 jaar onder 30 punten (H) en 28 (D) 24 jaar onder 26 punten (H) en 24 (D) 25 jaar onder 23 punten (H) en 20 (D) 26 jaar onder 21 punten (H) en 17 (D) 27 jaar onder 19 punten (H) en 17 (D)	Doelgericht kunnen werken (fijn). Prestatie en persoon kunnen scheiden. Veel zelfkennis hebben. Interne locus of control (fijn). Zelfvertrouwen (state) optimaliseren. Kunnen presteren onder druk. Kunnen pieken.

Randvoorwaarden

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalender-leeftijd (sportspeci-fieke indicatie)		Trainingsaccommodatie	Skimaterialen sporter	Overige materialen sporter	Materialen coach (incl. IT gebruik)	Conditietrainingsmateriaal	Skitrainingsmaterialen	Accommodatie
	m	j							
Fundament Spel	- 6	- 6	sneeuwhal kunstsbaan rolbaan sneeuwtraining buitenland	1 paar ski's skistokken helm/skibril handschoenen		1 paar ski's rugzak (EHBO) kinderanimatie- materiaal	n.v.t.	kinderanimatie materiaal	club Nederland buitenland: pension of hotel of jeugdherberg
Fundament Oriëntatie	6 - 8	6 - 8	sneeuwhal kunstsbaan rolbaan sneeuwtraining buitenland fysieke training overal mogelijk bospaadjes/schansjes etc.	1 paar ski's: (GS) skistokken helm/skibril handschoenen		1 paar ski's: (GS) walkie talkies videocamera boormachine 18V sleutel wax en slijpmateriaal rugzak (EHBO)	speedladder 16 hoepels 6 lage horden 20 pylonnetsjes balansbordjes/éénwieler springtouw'tjes/reebokkast	stubbies en kwastjes afzetlint	club Nederland buitenland: pension of hotel of jeugdherberg
Learning to train Leren trainen	9 - 10	9 - 10	sneeuwhal kunstsbaan rolbaan sneeuwtraining buitenland fysieke training overal mogelijk *buckels/verspoord terrein *diepsneeuw *park & pipe	2 paar ski's: (SL + GS) skistokken helm/skibril handschoenen	mountainbike/skates set wax- en slijpmateriaal simpel logboek	2 paar ski's: (GS + SL) boormachine 18V sleutel wax- en slijpmateriaal walkie talkies/videocamera laptop rugzak (EHBO)	speedladder 16 hoepels 6 lage horden 20 pylonnetsjes balansbordjes springtouw'tjes mini-trampoline éénwieler reebokkast	RS-poorten SL-palen (lange + korte schroef) stubbies en kwastjes afzetlint	club Nederland buitenland: pension of hotel of jeugdherberg
Train to train Trainen voor omvang en belastbaarheid	11 - 14	11 - 14	sneeuwbaan kunstsbaan rolbaan fysieke training overal mogelijk sporthal/atletiekbaan sneeuwtraining buitenland *kunstsneeuwpiestes *buckels/verspoord terrein *diepsneeuw *park & pipe	5 paar ski's: 2 x SL 2 x GS 1 x SG skistokken (SL + GS) helm/skibril handschoenen beenkappen	mountainbike/skates set wax- en slijpmateriaal simpel logboek hartslagmeter (13j + 14j)	2 paar ski's (GS + SL) walkie talkies/videocamera boormachine 18V sleutel wax- en slijpmateriaal laptop rugzak (EHBO)	speedladder 16 hoepels 2 medicinballen (2 kg) slackline 6 lage horden/ 6 hoge horden éénwieler/ trampoline 20 pylonnetsjes balansbordjes springtouw'tjes losse halter (lang) bike/skates éénwieler reebokkast	RS-poorten SL-palen (lange + korte schroef) stubbies en kwastjes afzetlint tijdwaarneming	club Nederland buitenland: sportpension of sporthotel of jeugdherberg of eigen huis. huiswerkruimte buitenland
Train to compete Trainen voor wedstrijden	15 - 21	15 - 21	sneeuwbaan (kunstsbaan) (rolbaan) krachtruimte sporthal/atletiekbaan sneeuwtraining buitenland *piste met water geprepareerd *kunstsneeuwpiestes *buckels/verspoord terrein *diepsneeuw	6 paar ski's: 2 x SL 2 x GS 1 x SG 1 x DH 2 x skischoenen (SL en DH) skistokken (SL + GS + DH) helm/skibril handschoenen beenkappen	mountainbike / skates set wax + slijpmateriaal uitgebreid logboek hartslagmeter buikgordel (krachtriem) uitgebreid logboek	2 paar ski's (GS + SL) walkie talkies/videocamera boormachine 18V sleutel wax- en slijpmateriaal laptop + analyse software rugzak (EHBO)	speedladder 16 hoepels 2 medicinballen (2 kg) slackline 6 lage horden/ 6 hoge horden éénwieler/ trampoline 20 pylonnetsjes balansbordjes/éénwieler/ springtouw'tje/reebokkast olympische halter + inlooprek hometrainer/bike/skates	RS-poorten SL-palen (lange + korte schroef) stubbies en kwastjes afzetlint tijdwaarneming met tussentijd netten voor snelle disciplines	buitenland: sport/wooncomplex of eigen huis met in de buurt trainingsfaciliteiten met o.a krachtruimte huiswerkruimte buitenland
Train to win Trainen om te winnen	19+	21+	sneeuwbaan kunstsbaan rolbaan sneeuwtraining buitenland: *piste met water geprepareerd *kunstsneeuwpiestes krachtruimte sporthal/atletiekbaan	Bij specialisatie: ski's: 3 paar per technische discipline (SL en GS) 3-6 paar per snelle discipline (SG en DH)	mountainbike of racefiets set wax-en slijpmateriaal uitgebreid logboek hartslagmeter buikgordel (krachtriem) uitgebreid logboek	1 paar ski's walkie talkies/videocamera boormachine 18V sleutel wax- en slijpmateriaal laptop + analyse software rugzak (EHBO)	hometrainer speedladder 16 hoepels 2 medicinballen (2 kg) slackline 6 lage horden/ 6 hoge horden trampoline 20 pylonnetsjes balansbordjes reebokkast olympische halter + inlooprek bike/skates	RS-poorten SL-palen (lange + korte schroef) stubbies en kwastjes afzetlint tijdwaarneming met tussentijd netten voor snelle disciplines	buitenland: sport/wooncomplex of eigen huis met in de buurt trainingsfaciliteiten met o.a krachtruimte