

Ledarguiden

Svenska Skidförbundet / Alpint - Ledarguiden / U12

Alpint - Ledarguiden

Vi har en gemensam vision: Bäst i världen – alla på snö. För att nå dit behöver vi engagerade, inspirerande och kunniga ledare inom både alpint och skicross. Oavsett om du redan är aktiv som ledare eller vill ta steget in i rollen, är Ledarguiden ditt verktyg för att utvecklas och bidra till att fler får uppleva glädjen i skidåkning.

[Introduktion](#)
[Grunder](#)
[U6](#)
[U8](#)
[U10](#)
[U12](#)
[U14](#)
[U16](#)
[Metodiska banor](#)
[Junior](#)

Avsnittets innehåll

[Introduktion](#)
[Syfte](#)
[Ledarskap](#)
[Åkarutveckling](#)
[Skidåkning](#)
[Barmarksträning](#)
[Utrustning](#)

U12

Grundstadiet: Lära sig träna. Grundstadiet är en av de viktigaste perioderna för att lära sig teknik och barnen har en mycket hög förmåga att lära sig nya rörelser vilket bör stimuleras. Under grundstadiet kan vissa individer gå in i en tillväxtpurt som innebär förändringar i barnets proportioner vilket kan försvåra teknikinläring. Detta är individuellt och kan ha olika konsekvenser. Därför bör man ta hänsyn till var i utvecklingen individen befinner sig.

Introduktion



Syfte



Syftet är att bygga en bred teknisk och fysisk bas som gör att barnen senare kan tillgodogöra sig mer idrottsspecifik träning. Inom alpint sker en övergång till mer teknisk förståelse men fortfarande i en miljö där variation och rörelseglädje betonas. Fysträningen introducerar grundläggande former av styrketräning med egen kroppsvikt, samt övningar för koordination, rörlighet och snabbhet med fokus på rätt teknik snarare än belastning.

Ledarskap

Som ledare i U12 har du en viktig roll i att balansera fortsatt lekfullhet med en mer strukturerad träning. Barnen ska fortfarande uppleva glädje och variation, men du kan nu gradvis introducera mer metodiska banor, enklare tävlingsmoment och tydligare tekniska uppgifter. Friåkning, metodiska banor och lekfullhet är fortfarande en viktig del av träningen. Samtidigt kan du som ledare börja visa hur träning och tävling hänger ihop genom att skapa roliga utmaningar och små tävlingsliknande inslag.

På barmark ska träningen fortsatt vara varierad, gärna med flera idrotter och aktiviteter som fotboll, gymnastik eller cykling. Din roll är att uppmuntra barnen till bredd i sitt rörelsemönster och att inte låsa fast träningen vid bara skidåkning.

Som ledare ska du framför allt bidra till en trygg, positiv och utvecklande miljö där barnen lär sig att utmana sig själva, samarbeta och behålla nyfikenheten på skidåkning.

Feedback & instruktioner

Ledaren använder sig av rörelseuppgifter och skapar olika miljöer där feedback och dialog mellan ledare och åkare är viktig. Utgå från den individuella åkarens fysiska och mentala mognadsgrad, tidigare erfarenheter och karaktärsdrag för att kunna ge relevant feedback. Kom ihåg att åkarna i den här åldern på allvar börjar utvecklas i olika riktning, hitta sin egen personlighet och kan ha olika fysiska och mentala förutsättningar beroende på mognadsgrad.



Tips till tränare

I den här åldern är det viktigt att träna varierat för att främja de olika rörelsemönster som bidrar till allsidighet och som förbereder åkarna att åka samtliga discipliner för framtida prestation.

- Skapa en träningsplanering som har en tydlig struktur över säsongen.
- Utmana individen och gruppen genom att de får träna olika friåkningsövningar och metodiska banor i olika terräng.
- Träna de olika alpina disciplinerna och inför även inslag av skicrossträning.

Checklista för att genomföra träning



Innan träningen

- Skapa en tydlig plan för träningen.
- Se över så ni har tillräcklig bemanning.
- Se över så att ni har material tillgängligt.
- Samla alla ledare.
- Beskriv syftet med träningen inom tränargruppen.
- Tydliggör så alla vet vem som gör vad?
- Säkerhet? kan vi utföra tänkt plan utifrån snöförhållande, väder, utrymme i backen? Finns en plan B?
- På utsatt tid: Samla gruppen, säg hej, presentera vilka som är ledare för dagen och beskriv dagens upplägg.
- Genomför uppvärmning och starta träning.

Under träning

- Se till att backen är bemannad efter behov.
- Vid större grupp: Dela upp gruppen och gör olika stationer.
- Låt miljön vara lärande genom lek.
- Uppmärksamma barnet genom positiv och peppande feedback.
- Låt barnen få återberätta vad dom tänker och gör i backen.
- Se och prata med alla barn!

Efter träning

- Samla gruppen för avslut. Dra en rolig historia och ge en high-five. Glada barn kommer tillbaka.
- Ledarna samlas för reflektion och planering för kommande träning.
- Ledarna diskuterar: Vad funkade bra och vad kan bli bättre? Utgå från RAM-modellen nedan.

Svenska Skidförbundets arbetsmodell och utvärderingsverktyg R.A.M.

R	Roligt Har vi känt glädje och mår vi bra?
A	Aktivitet Har vi alla varit engagerade och aktiva?
M	Motiverande Har vi alla känt drivkraft och lust? Vill vi komma tillbaka?


www.skidor.com/skidorvill

Åkarutveckling

Denna period, strax före tillväxtpurten, ses ofta som den motoriska guldåldern och är en av de viktigaste perioderna för teknikinläring. Barnet har en mycket hög förmåga att lära sig nya rörelser vilket bör stimuleras och när tillväxtpurten startar innebär detta förändringar i barnets proportioner, vilket försvårar teknikinläring under kommande perioder. Målet är att utöva många olika rörelsemönster och en stor variation skapar en bred rörelsebank som gynnar framtida prestation. Barnet bör hålla på med flertalet idrotter samt utöver träningen ha en hög fysisk aktivitetsnivå.

Träningsbarhet

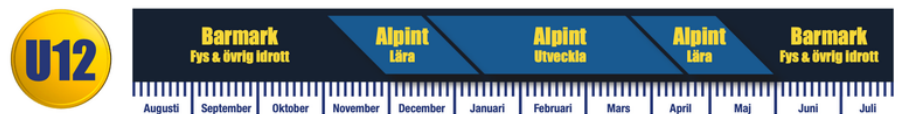
I U12 börjar skillnaderna i biologisk utveckling bli tydligare mellan flickor och pojkar. Flickor närmar sig ofta sin tillväxtpurt, vilket kan påverka deras koordination och balans tillfälligt. Pojkar är oftast fortfarande i ett mer stabilt utvecklingsläge men detta kan variera.

Träningsplanering

Rekommendationen för årsplanering för U12 bygger på forskning om åldersanpassad utveckling och på modellen Long Term Athletic Development (LTAD). Målet är att skapa atletiska skidåkare med en trygg och bred grund som gör att de kan växa till allsidiga, hållbara och välmående skidåkare genom hela livet.

Genom att följa planen för varje åldersgrupp skapas en naturlig progression från U8 upp till senior- och elitnivå. Tränings- och tävlingsvolym, liksom syftet med träningen, anpassas efter barnens fysiska och mentala utveckling. På så sätt blir utvecklingen långsiktig, hälsosam och meningsfull.

Översikt kalenderår U12



Skidpass visar antal pass per vecka under vintern i hemmabacken. En lägerdag innehåller 1-2 skidpass per dag och sker i närområdet. Längden på ett skidpass är 1,5-2 timmar. Tävlingar genomförs enligt distriktets tävlingskalender och är inte inkluderade i antal rekommenderade träningsdagar.

Skidåkning

Skidträningen fokuserar på att utveckla grundläggande teknik, balans och skärande svängar. Barnen bör åka i olika typer av terräng och testa moment som hopp, svängar på en skida och åkning baklänges. Teknikträning sker bäst genom lekfulla övningar, hinderbanor, varierad banåkning och skicross-inspirerade inslag. Friåkning bör fortsatt utgöra en stor del av träningen. Ca 70% av träningen ska bestå av friåkning eller åkning i metodiska teknikbanor.

Skidåkningens volym

Skidpass visar antal pass per vecka under vintern i hemmabacken. En lägerdag innehåller 1-2 skidpass per dag. Längden på ett skidpass är 1,5-2 timmar. Tävlingar genomförs enligt distriktets tävlingskalender.



Skidtekniska färdigheter

Nedan beskrivs de färdigheter som åkarna bör lära sig under sin tid i åldersgruppen. Glöm inte att repetera färdigheterna från tidigare åldersgrupper.

Färdigheter

- Åka skärande sväng i brant terräng
- Åka & svänga på en skida.
- Göra en sladdande rund sväng.
- Träna alla discipliner i sin hemmabacke.

- Hoppa och snurra 360° i luften åt valfritt håll med fart.
- Åka friåkning med fartkontroll i varierad terräng och olika typer av snöförhållanden.
- Åka med ytterarmsteknik i slalombana.
- Värma upp inför varje skidträning.
- Tävla i distrikt och region.
- Ta visst ansvar för utrustning.
- Åka och glida i fartställning och hoppa över käppar med 6–10 meters avstånd.

Skidåkningens innehåll

Barn i U12 befinner sig i Grundstadiet som är en av de viktigaste perioderna för teknikinläring. Det är därför viktigt att träna varierat för att främja olika rörelsemönster som bidrar till allsidighet och förbereda åkaren på att åka samtliga discipliner och prestera i framtiden. Säsongen bör pågå från november till maj.

Träningspassen nedan syftar till att förstärka de skidtekniska principerna Ytterskidan styr svängen, Balanserad & förberedd och Anpassat rörelsemönster.

Ytterskidan styr svängen

Balanserad & förberedd

Anpassat rörelsemönster

Uppvärmning

Tips på uppvärmningslekar, [Inspirationshäfte Skidlekar - alpint \(pdf\)](#)

Träningspass

Pass: Ytterskidan styr svängen

YTTERSKIDAN STYR SVÄNGEN				
U12	Stadie	Lära	Utveckla	Lära
	Upplägg & Syfte	Förslag 1: Lära sig skära och sladda med ytterskidan	Förslag 2: Utveckla stöd på ytterskidan & linjeval	Förslag 3: Lära sig svänga med ytterskida och rätt timing
Pass & tid	Samling och uppvärmning	10 min		
	Friåknings-övning	30 min	Steg 1: Javelin Turn på sladd	Steg 1: Up & over med sladd
			Steg 2: Javelin Turn på skärande sväng	Steg 2: Up & over med skär
			Steg 3: Variera terrängen	Steg 3: Variera terrängen
	Träning	1h	Tre staket (Fokus ytterskida styr svängen)	Hajfenan
	Avslutning/Reflektion	5 min	Samla åkar och fråga vad de lärt sig under träningen. Samla ledarna och fråga om syftet med träningen har uppnåtts. Utgå från RAM.	

Pass: Balanserad och förberedd

BALANSERAD & FÖRBEREDD				
U12	Stadie	Lära	Utveckla	Lära
	Upplägg & Syfte	Förslag 1: Lära sig hitta balans i storslalom	Förslag 2: Utveckla övningsbanken i bana	Förslag 3: Lära sig göra 360°
Pass & tid	Samling och uppvärmning	10 min		
	Friåknings-övning	30 min	Steg 1: Hopp i svängväxel	Steg 1: Åka med en skida, sladdande sväng (båda benen)
			Steg 2: Hoppsväng utan stavar	Steg 2: Åka med en skida, skärande sväng (båda benen)
			Steg 3: Variera terräng	Steg 3: Åka med en skida utan stavar
	Träning	1h	Balans storslalom	Skidtekniska övningar i bana
	Avsluta/Reflektion	5 min	Samla åkarna och fråga vad de lärt sig under träningen. Samla ledarna och fråga om syftet med träningen har uppnåtts. Utgå från RAM.	

ANPASSAT RÖRELSEMÖNSTER				
U12	Stadie	Lära	Utveckla	Lära
	Upplägg & Syfte	Förslag 1: Lära sig åka med långkäpp	Förslag 2: Utveckla alla discipliner	Förslag 3: Lära sig skicross
Pass & tid	Samling och uppvärmning	10 min		
	Frikningsövning	30 min		
	Träning	1h		
	Avsluta/Reflektion	5 min		
		1: Kortsväng bricka	1. Smörklicken*	1. Åka varierat över terrängvågor med snökontakt
		2. Swiss drill	2. Hoppkortsvängar*	2. Dämpa hopp med kontrollerad luftfärd
		3. Stavisättning i skärande och sladdande sväng	3. Plog till Steptpuch*	3. Start 1 vs. 1
		Kort-lång mixbana & kombi lång/kort	Fartposition, träna starter, slalom, storslalom & fart	Skicross eller storslalom i terrängvågor och över hopp
		Samla åkarna och fråga vad de lärt sig under träningen. Samla ledarna och fråga om syftet med träningen har uppnåtts. Utgå från RAM		
* På långa och korta skidor				

Alpina teknikmärken

Teknikmärket är ett roligt sätt att driva utvecklingen för våra unga utförsåkares teknik och taktik samt utifrån grundrörelser. Teknikmärket bidrar också till att lära sig grundövningar i alpin utförsåkning. Med grundrörelser menas rörelser som vi gör med kroppen när vi åker skidor.



Syfte

Dessa teknikmärken är framtagna och anpassade till utvecklingsstadierna i Utvecklingstrappan. Tränarna och föräldrar får en hjälp att sporra åkarna till att träna in tekniska färdigheter genom givna metoder.

Målgrupp

Utvecklingsstadierna Rörelserikedom 0–6 år, Lekstadiet 6–9 år och Grundstadiet 9–12 år. Både för utförsåkare i klubbverksamhet och de utförsåkare som är och besöker en skidbacke.

Innehåll

Teknikmärket finns i 4 valörer, järn, brons, silver och guld. Den tekniska målsättningen för varje valör är anpassad till respektive utvecklingsnivå. Teknikmärkets övningar passar in i den vardagliga träningen och kan genomföras under ett vanligt träningspass. Teknikmärkets övningar bygger på grundrörelser och utvecklingsprogression.

Till tränaren

Märkena ska tas i turordning, oavsett utförsåkarnas ålder. Teknikmärkets övningar kan med fördel planeras in i det vanliga träningsprogrammet med ytterligare liknande övningar, så ger du dina aktiva en bra grund att bygga vidare på. Följ upp och uppmuntra!

Till föräldrarna

Du som vill att ditt barn ska ha en meningsfull fritidsverksamhet. Sporra! Hjälp till! Intressera! Åk skidor och gör övningarna tillsammans med era barn.

Beställ teknikmärken

[Teknikmärken beställer du från Sporrang](#)

Klicka på rubrikerna för att läsa mer om de olika teknikmärkena

Järn



Brons



Barmarksträning

I det här åldersspannet utvecklas motoriken ytterligare. Barnet är i en övergångsfas från den mellersta barndomen till tonårstiden och har uppnått en god grundläggande rörelseförmåga. Fokus bör ligga på att bygga upp fysiska kapaciteter genom att träna på balans, koordination och styrka med kroppsvikten som enda belastning.

Begreppen barmarksträning och fysträning skiljer sig något åt och det är bra att du som ledare förstår skillnaden.

Barmarksträning

Barmarksträning omfattar allt vi gör utanför snön för att utvecklar vår fysik. Det kan vara organiserade idrotter, spontana aktiviteter, lekfull rörelse eller mer riktad fysträning – allt som på olika sätt bidrar till att stärka våra fysiska kapaciteter.

Fysträning

Fysträning är en specifik del av barmarksträningen, där målet är att utveckla särskilda kapaciteter som styrka, snabbhet, balans eller uthållighet genom mer riktade övningar.

Barmarksträningens volym

Fysträningen genomförs under höst och vår som komplement till övriga idrottsaktiviteter. Fokus är att uppnå fysiska färdigheter och utveckla träningsbara kapaciteter på ett allsidigt sätt. Testa delmoment från IronMan junior utan att registrera resultat. Det rekommenderas att barnet bedriver ytterligare två organiserade eller icke organiserade idrotter, parallellt med fysträningen och den alpina träningen. Åldersgruppen bör genom fysträning, andra idrotter eller spontana fysiska aktiviteter vara aktiva minst 60 minuter per dag.



Fysiska färdigheter

I U12 är barnen i en fas där de snabbt utvecklar koordination, snabbhet och styrka, men också påverkas av biologiska skillnader i utveckling. Flickor kan vara på väg in i sin tillväxtpurt medan pojkar ofta ligger något senare, vilket innebär att koordination och balans ibland kan förändras tillfälligt. Fysträningen ska därför fortsatt vara varierad och allsidig, men med mer utmaning och struktur än i tidigare åldrar.

Målet i U12 är att åkarna ska ha en bred motorisk bas och klara av grundläggande fysiska tester och färdigheter som visar på styrka, uthållighet, balans och koordination. Dessa utgör grunden innan de tar steget vidare mot U14 och en mer idrottsspecifik träning.

Checklista – färdigheter för U12

Checklista

Balans

- Kunna stå på händer mot vägg eller fritt en kort stund.
- Behärska balansövningar med rotationer och riktningsförändringar.

Motorik

- Klara av Hexagon-testet åt båda hållen (koordination, snabbhet, riktningsförändringar).
- Utföra kombinationer av hopp, kast och rörelser i fart.

Styrka

- Genomföra chins:
Flickor: minst 3 st
Pojkar: minst 7 st
- Genomföra armhävningar:
Flickor: minst 7 st
Pojkar: minst 12 st
- Utföra kontrollerade hopp- och landningsövningar (t.ex. jämfotahopp och enbenshopp).

Uthållighet

- Genomföra 3000 meter löpning i ett jämnt tempo.
- Genomföra kassehopp i 60 sekunder med bibehållen kvalitet.

Fysträningens innehåll

I U12 behöver träningen bli mer utmanande och strukturerad jämfört med tidigare åldrar, men fortfarande ha en lekfull och varierad grund. Barnen är i en fas där koordination, balans, snabbhet och styrka kan utvecklas effektivt, samtidigt som uthållighet kan introduceras mer systematiskt, särskilt när de börjar nå tillväxtspurten.

Innehåll i fysträningen U12

Balans

- Handstående mot vägg och enkla fria handståendeövningar.
- Balansövningar i rörelse (rotationer, hopp, riktningsförändringar).
- Dynamiska lekar där balansen utmanas.

Motorik & Koordination

- Hexagon-testövningar och liknande agilityövningar åt båda håll.
- Snabba riktningsförändringar (stafetter, spegellekar, korta sprintbanor).
- Hinderbanor med hopp, kryp, kast och koordination.
- Hoppkombinationer och reaktionslekar.
- Styrka.
- Kroppsviktsstyrka: armhävningar, chins, dips, plank, benstyrka med hopp.
- Klättring i rep eller hinderställningar.
- Hopp- och landningsövningar (jämfotahopp, enbenshopp, boxhopp).
- Gymnastiska moment för bålstyrka och kroppskontroll.

Uthållighet

- Löpning (inkl. längre sträckor som 3000 m för grunduthållighet).
- Kassehopp eller liknande rytmiska hoppövningar över tid.
- Längre rörelselekar och spel håller pulsen uppe (15–30 min).

Sammanfattning

Fysträningen i U12 ska stimulera balans, koordination och snabbhet på en högre nivå än tidigare, bygga styrka med kroppsvikt och gymnastikövningar, och gradvis introducera uthållighetsträning genom löpning och pulshöjande aktiviteter.

Fystester

IronMan Junior är det test som återkommande genomförs från U14 tills det år då åkaren fyller 17 år. I U12 handlar det inte om att genomföra ett helt testbatteri, utan om att på ett lekfullt sätt låta åkarna bekanta sig med några av momenten i träningsmiljön. Syftet är att



skapa en känsla av igenkänning och förberedelse inför framtiden, snarare än att utvärdera prestation.



Resultaten ska inte dokumenteras, men kan presenteras för åkarna på ett enkelt och positivt sätt. Fokus ska ligga på att uppmuntra genomförandet och insatsen, inte på siffror och jämförelser. IronMan Junior ska ses som ett verktyg för motivation, rörelseglädje och vana vid övningarna som väntar längre fram.

[IronMan Junior protokoll \(pdf\)](#)

Utrustning

För att börja träna och åka alpin skidåkning behövs så klart grundläggande utrustning, och hjälm, ryggskydd och glasögon ska alltid vara på, oavsett ålder och kunskapsnivå. Nedan finner du rekommendationerna för utrustning i samtliga åldersgrupper.



UTRUSTNINGSLISTA

UTRUSTNING	ALLTID HJÄLM RYGGSKYDD GLASÖGON						
	0-6 ÅR**	6-9 ÅR**	9-12 ÅR**	12-14 ÅR	14-16 ÅR	16-21 ÅR	21+
	RÖRELSERIKEDOM	LEKSTADIET	GRUNDSTADIET	UPPBYGGNADSSTADIET	UPPBYGGNADSSTADIET	FÖRBEREDANDE PRESTATIONSSTADIET	PRESTATIONSSTADIET
	MULTISKIDA MJUKA PÅJÄXOR (1-3 SPÄNNING)	PÅJÄXOR (ca 80-90 flex*) MULTISKIDA STAVAR (70% av kroppslängd)	PÅJÄXOR (ca 70-90 flex*) SLALOMSKIDOR SLALOMSTAVAR (70% av kroppslängd) STORSLALOMSKIDOR STORSLALOMSTAVAR (75% av kroppslängd) FARTDRÄKT	PÅJÄXOR (ca 90-110 flex*) SLALOMSKIDOR SLALOMSTAVAR (70% av kroppslängd) STORSLALOMSKIDOR STORSLALOMSTAVAR (75% av kroppslängd) FARTSKIDOR* FARTDRÄKT	PÅJÄXOR (ca 90-130 FLEX*) SLALOMSKIDOR SLALOMSTAVAR (Anpassning*) STORSLALOMSKIDOR STORSLALOMSTAVAR (Anpassning*) FARTSKIDOR FARTSTAVAR (Anpassning*) FARTDRÄKT	Individuell anpassning av utrustning utifrån skidteknisk kompetens och försäkringar. ÖVRIGT SKRIDSKOR LÅNGDSKIDOR "LEKSKIDOR"	Individuell anpassning av utrustning utifrån skidteknisk kompetens och försäkringar. ÖVRIGT SKRIDSKOR LÅNGDSKIDOR "LEKSKIDOR"

*Anpassning efter individuella försäkringar/övrig utrustning som främjar rörelserikedom.

** Barn under 12 år behöver inte ha egen/individuell anpassad specialutrustning utan kan med fördel ta del av låneutrustning (om det finns).

← U10

U14 →

Kunskapsarenan

Utbildning och folkbildning med idrotten

För dig som är engagerad inom idrottsrörelsen, vill lära dig mer och utvecklas. För svensk idrott – världens bästa.

Om ditt köp

Anmälan och betalning

Frakt och leverans

Byte och retur

Secure payment powered by Dantozo

VISA



Villkor och policy

Köpvillkor

Användarvillkor

Integritetspolicy

Cookiepolicy

Cookie-inställningar

Info och kontakt

Om Kunskapsarenan

Frågor och svar

Kunskapsarenans säljare

Kontakta support

SISU Förlags tidigare utbildningsportal



Idrottsutbildarna



Förlag



Riksidrottsförbundet

Kunskapsarenan är en tjänst från SISU Idrottsutbildarna, SISU Förlag och Riksidrottsförbundet. © 2026 Kunskapsarenan.se