



SVENSKA
CURLINGFÖRBUNDET

Utvecklingstrappa Svensk Curling

Ambitionsbaserad



Välkommen till Svensk Curlings utvecklingsprogram, S-cup!

Utvecklingsprogrammet beskriver vägen för nya curlare fram till nationell och internationell elit inom curling. Programmet inkluderar utvecklingstrappa och material för ledare, samt vår digitala utbildningsplattform s-cup.se.

I denna utvecklingstrappa som är ambitionsbaserad, snarare än åldersbaserad hittar du rekommenderade steg för den som börjar curla eller börjar satsa mer seriöst på sin curling i vuxen ålder eller som äldre ungdom.

Trappan och tillhörande ledarmaterial utgår inte från att curlaren börjar som barn och ökar ambition med ökad ålder, utan beskriver insats och färdigheter som definierar varje nivå så att ledare och aktiva kan utforma sina tränings- och tävlingsprogram för att matcha ambitionen.

En curlare behöver inte gå vidare i utvecklingstrappan utan kan använda materialet för att hitta passande aktiviteter och övningar för den nivå som passar ambitionsnivån.

Som ledare, ska du alltid se till individens vilja och förutsättningar när du formar träningsprogram. Ta stöd i ledarmaterialet för att skapa en verksamhet som är anpassad för din grupp och som motiverar de curlare som du leder.

Kompletterande material till utvecklingstrappan är:

- Ledarmaterial som innehåller riktlinjer för verksamheten och ledare.
- Utbildningsmaterial via s-cup.se som täcker utvecklingstrappans fem första steg.
- Övningsbanken på s-cup.se

Fler delar av Svensk Curlings utvecklingsprogram:

- Utvecklingstrappa för rullstolscurling.
- Utvecklingstrappa med progression som följer åldersutveckling.



Innehåll. Utvecklingstrappan steg 1-5

Ny curlare

5-8

- Insats: Träning&Tävling
- Färdigheter
- Organisation & RESURSER

Lär dig grunderna

9-13

- Insats:Träning&Tävling
- Färdigheter
- Organisation & RESURSER

Lär dig träna

14-19

- Insats: Träning&Tävling
- Färdigheter
- Organisation & RESURSER

Lär dig tävla

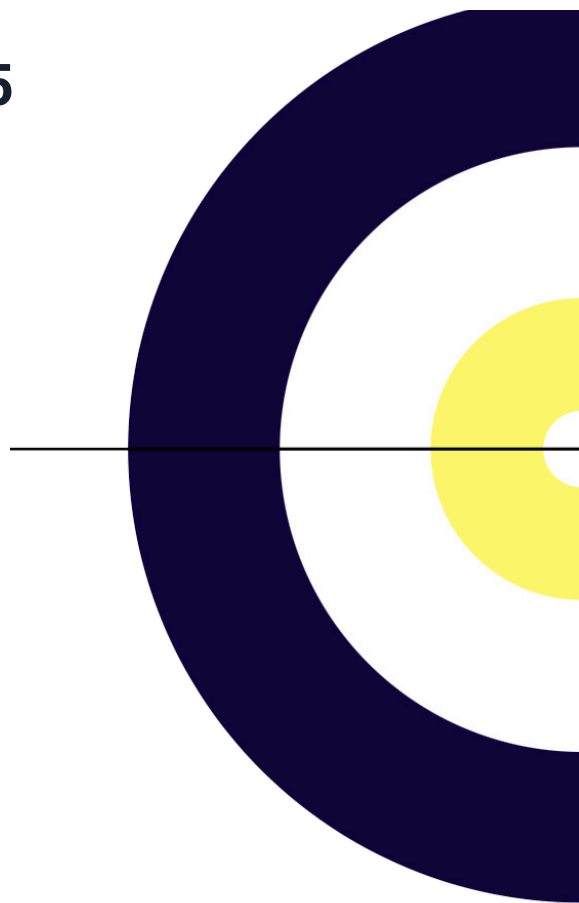
20-26

- Insats: Träning&Tävling
- Färdigheter
- Organisation & RESURSER

Träna för att tävla

27-33

- Insats: Träning&Tävling
- Färdigheter
- Organisation & RESURSER





Innehåll. Utvecklingstrappan för Senior, Elit & Landslag

Utvecklingstrappan del 2: Senior, Elit & Landslag

- Utvecklingslag
- Senior
- Utmanare
- Elit Talang
- Mästerskapselit

34-37

Insats: På is

- Timmar på is i veckan & antal stenar
- Tävlingsmängd
- Typ av tävling

38-39

Insats: Av is

- Fysträning & teori
- Fysträning / Nivåer
- Fysprofilen

40-43

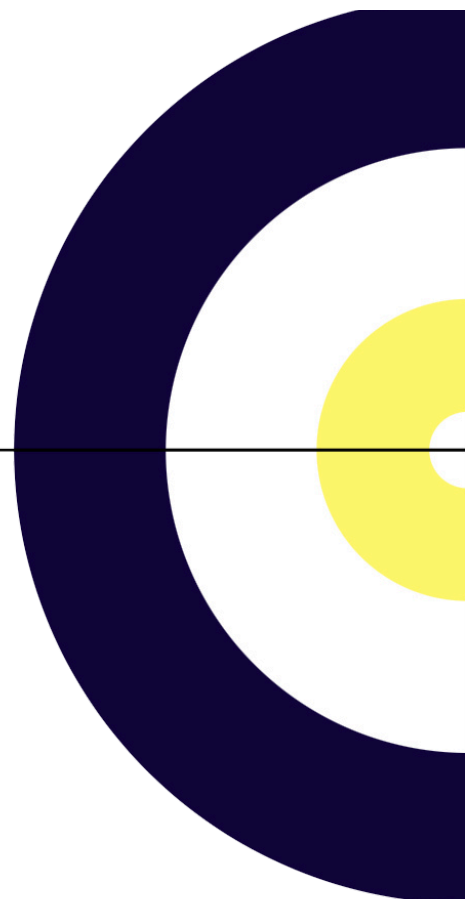
Organisation & Resurser

- Ansvar för verksamheten
- Resurser

44

Aktiviteter

45



NY CURLARE

I utvecklingstrappans första steg har curlaren provat curling och eventuellt gått en nybörjarkurs eller anslutit till en träningsgrupp.

Det viktigaste är att skapa och hålla kvar ett intresse för sporten, en trygghet i föreningen, samt att arbeta med en grundläggande vana att röra sig på isen.

Vuxna curlare som är nya, introduceras snabbare till matchspel och tävlingskunskap än vad ungdomar gör, eftersom det oftast är en naturlig del av verksamheten i förening även för nya curlare.

INSATS: TRÄNING & TÄVLING

Ny curlare



Träningsvolym: På is

- Ett tillfälle i veckan, 60-90 minuter.
- Möjlighet till ytterligare matchspel i klubbserie eller lottade lag.
- Träningsverksamheten har fokus på hög gemenskap och en grundförståelse för spelet.



Träningsvolym: Fysträning och teori

- Folkhälsomyndighetens allmänna rekommendationer för fysisk aktivitet, där curling kan vara en del av en helhet.
- Titta gärna på matcher på TV eller i utbildningsmaterialet på s-cup.se



Tävling

- Enklare tävlingsmoment på träning.
- Klubbserie eller klubbmatcher.
- Nybörjarturneringar.
- Utbyten i distriktet.

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

Ny curlare

Utbildningsmaterial finns på s-cup.se



Slajd

- Rör sig obehindrat, glidande på isen med bra balans.
- Kliver i hacket bakifrån.
- Har hela slajdfoten i isen.
- Har bakre benet sträckt.
- Lyfter höften och tar bak slajdfoten innan slajd.



Sopning

- Greppar kvasten rätt.
- Sopar för fart.
- Tittar på stenen och fartbedömer: Är den lös eller hård?



Tävlingskunskap

- Kan poängräkning.
- Veta vem som börjar omgång vid poäng eller nollomgång.
- Veta var spelarna ska stå på banan (både som spelade lag och när motståndaren spelar).



Gruppdynamik

- Kommunikerar med lagkamrater på banan om spelets upplägg.
- Ger positiv feedback till lagkamrater.

ORGANISATION & RESURSER

Ny curlare



Resurser för ledare

- Ledarutbildning Steg 1



Verksamhetsansvariga

- Förening.
- Distrikt.



Aktiviteter

- Träning i förening.
- Träningsläger för vuxna.
- Enklare utbyte med närliggande förening.



Resurser

- Projektstöd 65+
- Utbildningsmaterial via s-cup.se

LÄR DIG GRUNDERNA

LUNDBERG
JÖNKÖPING
CURLING
CLUB

I det här steget lär sig curlaren viktiga grunder i teknik. Det handlar främst om balans och att hitta en bra position i slajden.

Curlaren har bestämt sig för att fortsätta efter en period av att testa curling och kanske påbörjar sin andra säsong i föreningens verksamhet.

INSATS: TRÄNING & TÄVLING

Lär dig grunderna



Träningsvolym: På is

- Ett tillfälle i veckan, 60-90 minuter. 45-60 minuter.
- Möjlighet till ytterligare matchspel i klubbserie eller lottade lag.
- Träningsverksamheten har fokus på hög gemenskap och en grundförståelse för spelet.



Träningsvolym: Fysträning och teori

- Folkhälsomyndighetens allmänna rekommendationer för fysisk aktivitet, där curling kan vara en del av en helhet.
- Titta gärna på matcher på TV eller i utbildningsmaterialet på s-cup.se



Tävling

- Enklare tävlingsmoment på träning.
- Klubbserie eller klubbmatcher.
- Nybörjarturneringar.
- Utbyten i distriktet.

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

Lär dig grunderna

[Utbildningsmaterial finns på s-cup.se](https://s-cup.se)



Slajd

- Rikta sig mot kvasten.
- Öppna höften i slajden.
- Slajda genom port, 50-100 cm bred, på båda sidor av banan.
- Slajda ut och träffa mugg eller kon med slajdfoten på båda sidor av mittlinan.
- Vet skillnad på inhand och outhand.



Sopning

- Greppa kvasten rätt för sin längd.
- Byta grepp och sopa på båda sidor av stenen.
- Sopa både för fart och riktning.
- Ropa fart till skippern.



Tävlingskunskap

- Kan spelordningen i laget och matchen.
- Lär sig om curlingens osynliga regler/sportmannaskap.
- Förbereder för sin sten så snart motståndaren är klar
- Kan grundläggande begrepp kring matchen och banan.
- Gardzonregeln.



Taktik

- Har grundläggande förståelse för taktik.
- Har grundläggande förståelse vad olika slag fyller för funktion.

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

Lär dig grunderna

[Utbildningsmaterial finns på s-cup.se](https://s-cup.se)



Gruppdynamik

- Delta i kommunikation på isen.
- Arbeta med positiv förstärkning (Ger beröm till andra spelare).



Kost/Näringslära

- Känna till behovet av att äta innan och efter träning och match.
- Känna till behovet av att dricka innan, under och efter match.

ORGANISATION & RESURSER

Lär dig grunderna



Resurser för ledare

- Ledarutbildning Steg 1



Verksamhetsansvariga

- Förening.
- Distrikt.



Aktiviteter

- Träning i förening.
- Träningsläger för vuxna.
- Enklare utbyte med närliggande förening.



Resurser

- Projektstöd 65+
- Utbildningsmaterial via s-cup.se

LÄR DIG TRÄNA

På steg tre är curlarna aktiva inom sporten och tar ett större kliv i sin färdighetsutveckling.

Tid för både träning och tävling ökar och de flesta introduceras till fler tävlingar utanför förening och distrikt.

Vi rekommenderar att testa olika spelformer och olika positioner i laget.

INSATS: TRÄNING & TÄVLING

Lär dig träna



Tränings- och tävlingsvolym: På is

- Fyra till sex timmar i veckan, beroende på individens ambition att fortsätta till utvecklingstrappans nästa steg.
- Antal stenar per vecka: 50-100



Träningsvolym: Fysträning och teori

Träning av is kan även inkludera teori och att titta på curling.

- Tre till fyra timmar i veckan, beroende på förutsättningar från tidigare idrottserfarenheter och individens ambition att fortsätta till utvecklingstrappans nästa steg.



Tävling

- 5 turneringar och 25 matcher per år inledningsvis.
- Öka gradvis till 6-8 turneringar och 40 matcher per år innan curlarna är redo för snästa steg i trappan.
- Testa olika format, som lagspel och mixed dubbel.
- Testa olika lagkonstellationer och positioner.
- Fördelningen av curlingtid är cirka 50% träning och 50% tävling.



Potentiella mästerskap

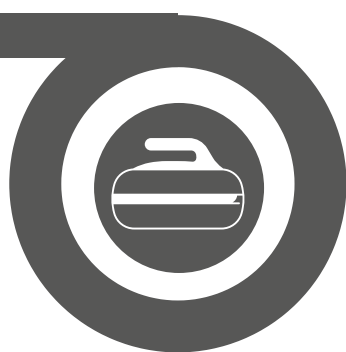
- Svenska Mästerskap
- VM Seniors 51+
- VM Mixed

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

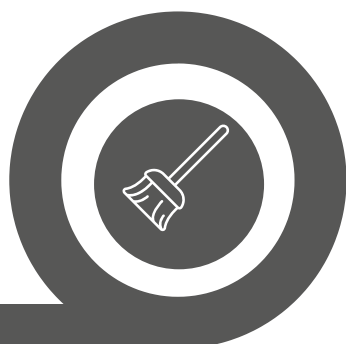
Lär dig träna

Utbildningsmaterial finns på s-cup.se



Slajd

- Bra rutiner i hacket.
 - En synligt stabil slajd.
 - Bra grepp om stenen.
 - Pendelrörelse med kropp och sten.
 - Stenen först. Kraften framåt.
 - Bra placering av kvasten under slajd.
 - Axlar parallella mot kvast.
 - Konsekventa dragfarter.
-
- Stenen går i tänkt linje mellan hack och kvast.
 - Kunskap om stenposition i hacket.
 - Konsekventa slagfarter (sikta på att kunna spela 10 sekunder hog-hog).
 - Träna för en driftfri slajd på båda sidorna linan.
 - Konsekvent släpp både in- och outhand, samt slag från mittlinan och ut, såväl från utifrån och in.
 - Kunskap om skillnader i rotation (vet vad det innebär).



Sopning

- Grundläggande förståelse vad sopning gör.
- Korrekt hållning med rak rygg.
- Bra fotarbete
- Förstå varför glidsula/greppsula.
- Kunskap om två sopares olika roller.
- Kommunikation mellan sopare och skip.
- Kommunikation mellan sopare.
- Kommunikation spelare - sopare.
- Renhållning banan innan spelare slajdar.
- Prata om skillnad i isförhållanden på olika delar av banan.
- Hjälpmedel (klocka, inte klocka).

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

Lär dig träna

[Utbildningsmaterial finns på s-cup.se](https://s-cup.se)



Taktik

- Skilja defensiv och offensiv.
- Skapa en plan för varje omgång.
- Följa planen.
- Diskutera fördelar och nackdelar med olika farter för olika slag.
- Kunskap om marginaler för olika slag.
- Rutin för uppföljning/matchanalys.
- Mixed Dubbel: Ha en plan för när powerplay ska användas.



Tävlingskunskap

- Kan de uttryck och begrepp som behövs kring tävling.
- Förbereder för sin sten så snart motståndaren är klar.
- Kan reglerna i olika spelformer, figur, mixed dubbel, triples och fyrmannaspel.
- Känner till gardzonregeln och kan spela med den.
- Känner till reglerna om rörd sten.



Fysträning

- Prioritera kondition och styrketräning.
- Träna enligt upptrappning.
- Inkludera knäkontroll.



Kost/Näringslära

- Äta och dricka tillräckligt för träning..
- Äta och dricka tillräckligt för tävling.
- Anpassa tiden för mat och dryck till matcher och träning.
- Kunskap om matens innehåll (kolhydrater, fett, protein).

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

Lär dig träna

Utbildningsmaterial finns på s-cup.se



Vila/Balans

- Ha tid till annan idrott eller intresse.
- Ha tid till till skolarbete.
- Få tillräckligt med sömn.
- Minst en vilodag/veckan då eventuell fysisk aktivitet är lugn.



Gruppdynamik

- Medvetenhet om inre kommunikation..
- Agera och kommunicera medvetet.
- För lag: Sätta gemensamma mål.
- För lag: Ta fram en gemensam strategi för kommunikation.



Mentalt

- Refokusera efter distraktion.
- Känslokontroll under match.
- Kontroll över anspänningsnivå.
- Vara ett stöd till lagkamrater.
- Hålla fokus inom egen påverkan.



Antidoping

- Kännedom om vad doping är.
- Kontrollera läkemedel, skicka in dispens vid behov.
- Kunskap om kosttillskott.

ORGANISATION & RESURSER

Lär dig träna



Ledare

- Ledarutbildning Steg 1
- Tekniktränarutbildning
- Coachettan



Verksamhetsansvariga

- Förening.
- Distrikt



Aktiviteter

- Träning i förening.
- Mixed Dubbel.
- Träningsläger.
- A4 tävlingar.
- Distriktsmästerskap och Divisionsspel
- Svenska Mästerskap



Resurser

- Projektstöd 65+
- Utbildningsmaterial via s-cup.se

A man wearing a black cap with 'CRUSADERS' on it, glasses, and a black quilted jacket is crouching on an ice rink. He is holding a curling stone in his right hand and a broom in his left hand. The broom has a blue and white handle with a yellow Swedish flag. The background is a blurred ice rink.

LÄR DIG TÄVLA

I utvecklingstrappans fjärde steg specialiserar sig curlaren på sporten och börjar ta ansvar för planering, genomförande och utvärdering av både träning och tävling.

Att fortsätta med olika spelformer och laguppställningar ses fortfarande som positivt för spelarens och lagets utveckling.

INSATS: TRÄNING & TÄVLING

Lär dig tävla



Tränings- och tävlingsvolym: På is

- Sju till åtta timmar på is i veckan.
- 150 stenar per vecka.
- En mix av lagträning, ledarledd träning och individuell träning.



Träningsvolym: Fysträning och teori

- Sex timmar träning i veckan som inte är på is.
- Inkluderar även tid för att ha teori/titta på curling



Tävling

- 8-10 turneringar och cirka 50 matcher per säsong.
- Fördelningen av curlingtid är cirka 40% träning och 60% tävling.
- Aktuella tävlingar är SM, Nordic Curling Tour och eventuellt Europaspel
- Divisionsspel och distriktsspel.
- Curlare spelar med fördel både lagspel och mixed-dubbel.



Potentiella mästerskap

- Svenska Mästerskap
- VM Seniors 51+
- VM Mixed

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

Lär dig tävla

[Utbildningsmaterial finns på s-cup.se](http://s-cup.se)



Slajd

- Stabil slajd utan stöd
- Spelar hårdare utslagningar utan att stabiliteten påverkas (ca 2 sekunder hårdare än normalfart).
- Kunskap om tajming och tränar tajming kontinuerligt.
- Stenen är rätt positionerad i hacket.
- Kunskap om vad som orsakar drift i slajden.
- Kunskap om skillnader i rotation.
- För lag: Gemensam diskussion om spelarnas individuella släpp.



Sopning

- Minst en fot på tå och fötter utanför höften.
- Rutiner gällande att prata spår, säga marginal och för vilken sopare som gör vad.
- Tittar på motståndarens släpp och klocka motståndarens stenar om laget använder klocka.
- Stannar efter sopning och har koll på hur det ligger i boet och kan ta med sig budskap från skippern.
- Fördelar insatsen så det finns energi kvar till andra halvan av banan.



Taktik

- Spelar efter poängtavlan.
- Tänker flera steg framåt.
- Fattar ett beslut när det är dags att avvika från ursprungsplanen.
- Kan läsa komplicerade vinklar, vet var det är optimalt att träffa och vikten av rätt stenpositionering.



Tävlingskunskap

- Kan planera en 9-minuters träning för fyrmannaspel.
- Kan planera en 7-minuters träning för mixed dubbel.
- Har kunskap om regelboken.
- Har rutiner för roller i laget på isen, både gällande lagspel och MD.
- Känner till rutinerna för teedragning med två stenar.
- Har en rutin för time out tillsammans med coach.
- För MD: Kunskap om stenrotation (vilka stenar som får användas i respektive match)-

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

Lär dig tävla

Utbildningsmaterial finns på s-cup.se



Fysträning

- Prioritering är kondition och styrketräning.
- Tränar enligt upptrappning.
- Explosivitet/snabbhet adderas till programmet.
- Rörlighet och skadeförebyggande.



Is och Stenar

- Kan göra i ordning en bana som är hyvlad.
- Börjar analysera stenarnas olika egenskaper och matcha dem.



Kost/Näringslära

- Kunskap om kost/vad som behövs.
- Äter och dricker tillräckligt och rätt saker för träning..
- Äter och dricker tillräckligt och rätt saker för tävling.
- Anpassar tiden för mat och dryck till matcher och träning.



Vila/Balans

- Annan idrott/intresse och tillräckligt med tid för socialt liv.
- Tid till skolarbete.
- Tillräckligt med sömn.
- Minst en vilodag/veckan då eventuell fysisk aktivitet är lugn.

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

Lär dig tävla

[Utbildningsmaterial finns på s-cup.se](http://s-cup.se)



Gruppdynamik

- Agerar och kommunicerar medvetet med kropp, röst & ord.
- Anpassar roll efter gruppens behov och mål.
- För lag: Tydliga rutiner gällande kommunikation: Vem säger vad, till vem/när?



Mentalt

- Kontroll över anspänningsnivå.
- Förståelse för hur känslorna påverkar beteende.
- Refokuserar efter distraktion.
- Stöd till lagkamrater.
- Fokus inom egen påverkan.
- Förmåga att stänga av efter/mellan match.



Antidoping

- Kännedom om vad doping är.
- Kontrollerar läkemedel, skickar in dispens vid behov.
- Kunskap om kosttillskott.
- Utbildning och kunskapstest: Ren Vinnare

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

Lär dig tävla

[Utbildningsmaterial finns på s-cup.se](https://s-cup.se)



Målsättning

- Sätter mål för träning på is: Vad ska utvecklas?
- Sätter mål för fysträning
- Sätter mål för teori: Titta på curling.
- Sätter mål inför säsong.
- Sätter mål inför tävling.
- Plan för uppföljning av samtliga mål.



Praktiskt för laget: Planering

- Träningsplanering is.
- Träningsplanering fys.
- Plan för teori.
- Tävlingsplan som hjälper laget att nå utsatta mål.
- Rutin för administration: Anmäla, boka resor och boende.



Praktiskt för laget: Ekonomi

- Gör en budget som innefattar både träning och tävling.
- Samarbete och dialog med förening om stöd.
- Har kunskap om vilka stöd som finns inom idrotten (förbund, RF, annat).
- Inledande samtal om strategi gällande lagets varumärke.
- Inlett relationsbyggande med potentiella sponsorer.

ORGANISATION & RESURSER

Lär dig tävla



Ledare

- Ledarutbildning Steg 1
- Tekniktränarutbildning
- Coachettan



Verksamhetsansvariga

- Förening.
- Distrikt



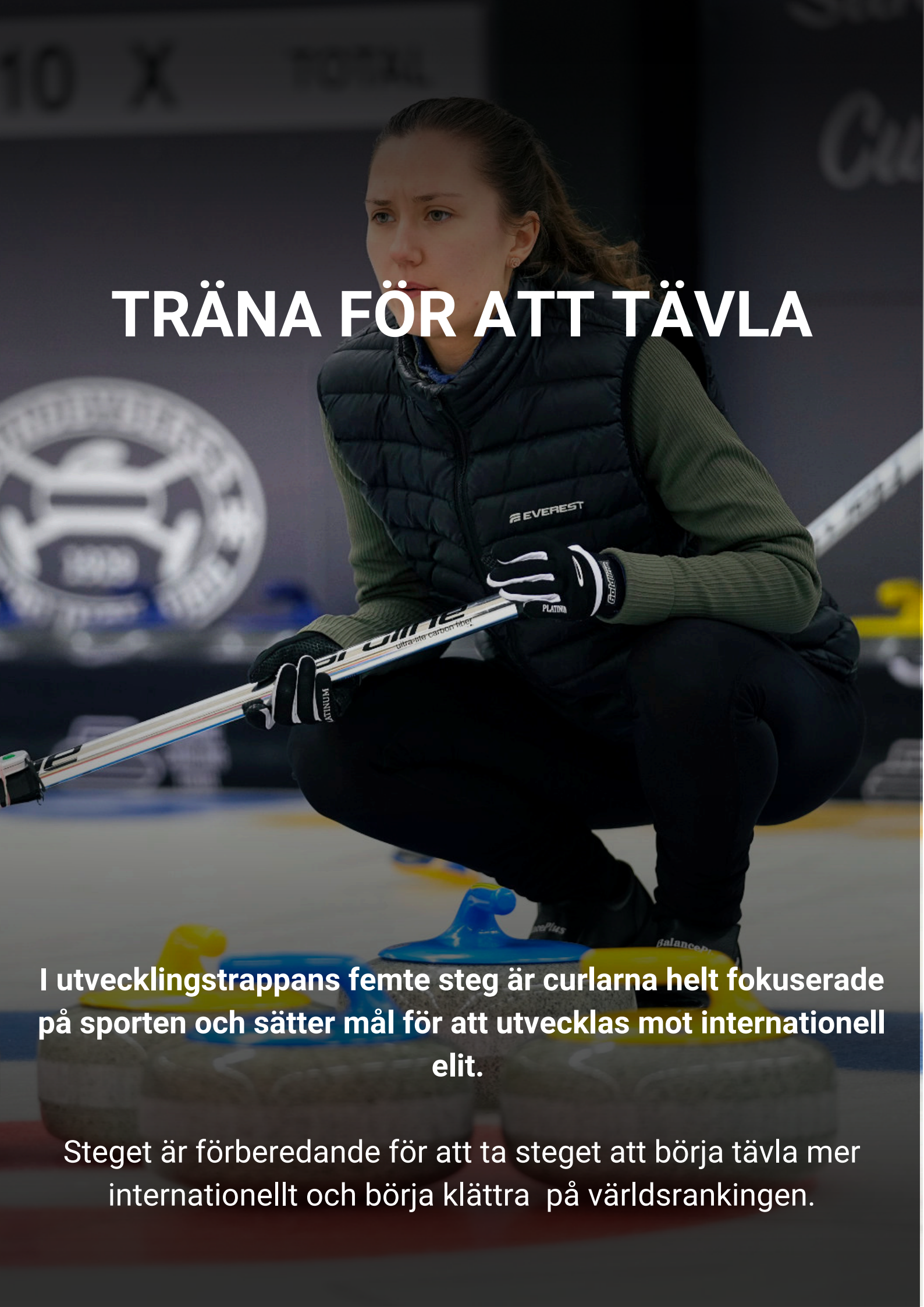
Aktiviteter

- Träning i förening.
- Mixed Dubbel.
- Träningsläger.
- Divisionsspel
- Svenska Mästerskap
- Nordic Curling Tour



Resurser

- Utbildningsmaterial via s-cup.se
- Idrottsvänliga lärosäten.



TRÄNA FÖR ATT TÄVLA

I utvecklingstrappans femte steg är curlarna helt fokuserade på sporten och sätter mål för att utvecklas mot internationell elit.

Steget är förberedande för att ta steget att börja tävla mer internationellt och börja klättra på världsrankingen.

INSATS: TRÄNING & TÄVLING

Lär dig tävla



Tränings- och tävlingsvolym: På is

- Åtta timmar på is.
- 150 stenar per vecka.
- En mix av lagträning, ledarledd träning och individuell träning.
- Timmar på is och antal stenar inkluderar tävling.



Träningsvolym: Fysträning och teori

- Sex timmar träning i veckan som inte är på is.
- Inkluderar även tid för att ha teori/titta på curling



Tävling

- 8-10 turneringar och cirka 50 matcher per säsong.
- Fördelningen av curlingtid är cirka 40% träning och 60% tävling.
- Curlare spelar med fördel både lagspel och mixed-dubbel.
- Lag som spelar internationellt, siktar på att ligga inom topp 150 på världsrankningen (OOM)



Potentiella mästerskap

- Universiaden
- VM Mixed
- VM Seniors 51+

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

Lär dig tävla

[Utbildningsmaterial finns på s-cup.se](http://s-cup.se)



Slajd

- Driftfri slajd på båda sidor av linan.
- Anpassar teknik vid hårdare utslagningar.
- Anpassar släpp och rotation efter isförhållanden och slag.
- Har medvetenhet om skillnader i slajd och släpp, samt arbetar för att matcha inom laget.



Sopning

- Soparna har samma förståelse för taktiken som skip och vice skip. Kunskap om hur det ligger i boet, marginaler och vad som är viktigt med varje slag.
- Kunskap om sopningens effekter på olika isar.



Taktik

- Genomtänkt taktik för varje slag. Laget har en långsiktig plan med varje sten och kan argumentera för den.
- Mer detaljerad uppföljning av matcher och analys av taktiska mönster sett över tävlingar och hela säsongen.
- Grundläggande kunskap i scoring för träningssyfte.
- Kan förutse vad som kommer att hända om vid en viss träff med en viss fart även när det är många stenar som flyttas.
- Förstår drag-effect och hur det går att använda sig av det.
- Förstår vad olika mycket rotation och vilket håll man spelar från får för effekt på träffar.



Tävlingskunskap

- Tränar på att spela på tid för att effektivisera spelet.
- Tränar på att spela 10-omgångars matcher (bara för fyramanna).
- Har rutin för möte mellan omgångar.
- Spelar med ett bra tempo i varje match.

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

Lär dig tävla

[Utbildningsmaterial finns på s-cup.se](http://s-cup.se)



Fysträning

- Prioritering är kondition och rörlighet.
- Tränar enligt upptrappning.
- Lyftteknik.
- Styrka överkropp och underkropp.
- Explosivitet/snabbhet adderas till programmet.
- Rörlighet och skadeförebyggande.



Kost/Näringslära

- Har kunskap om och planerar själva för måltider anpassat till träning och tävling.
- Förbereder som lag för hur mat och dryck ska planeras inför tävling.



Vila/Balans

- Annan idrott/intresse och tillräckligt med tid för socialt liv.
- Tid till skolarbete.
- Sömn.
- Minst en vilodag/veckan då eventuell fysisk aktivitet är lugn.

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

Lär dig tävla

[Utbildningsmaterial finns på s-cup.se](http://s-cup.se)

Gruppdynamik

- Medvetenhet om inre kommunikation..
- Agerar och kommunicerar medvetet med kropp, röst & ord.
- Anpassar roll efter gruppens behov och mål.
- För lag: Tydliga rutiner gällande kommunikation: Vem säger vad, till vem/när?

Mentalt

- Kontroll över anspänningsnivå.
- Kontroll över beteende kopplat till känslor.
- Refokuserar efter distraktion.
- Stöd till lagkamrater.
- Fokus inom egen påverkan.
- Förmåga att stänga av efter/mellan match.

Antidoping

- Kännedom om vad doping är.
- Kunskap om dispenser.
- Kunskap om kosttillskott.
- Utbildning och kunskapstest: Ren Vinnare

FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren lära sig innan den är redo för nästa steg?

Lär dig tävla

Utbildningsmaterial finns på s-cup.se



Målsättning

- Sätter mål för träning på is: Vad ska utvecklas?
- Sätter mål för fysträning
- Sätter mål för teori: Titta på curling.
- Sätter mål inför säsong.
- Sätter mål inför tävling.
- Plan för uppföljning av samtliga mål.



Praktiskt för laget: Planering

- Träningsplanering is.
- Träningsplanering fys.
- Plan för teori.
- Tävlingsplan som hjälper laget att nå utsatta mål.
- Rutin för administration: Anmäla, boka resor och boende.



Praktiskt för laget: Ekonomi

- Gör en budget som innefattar både träning och tävling.
- Samarbete och dialog med förening om stöd.
- Har kunskap om vilka stöd som finns inom idrotten (förbund, RF, annat).
- Inledande samtal om strategi gällande lagets varumärke.
- Inlett relationsbyggande med potentiella sponsorer.

ORGANISATION & RESURSER

Lär dig tävla



Ledare

- Coachettan.
- Coachtvåan.
- Tekniktränarutbildning.



Verksamhetsansvariga

- Coacher.
- Förening.
- Första samtal med sportchef/förbundskapten.



Aktiviteter

- Nationella läger på och utan is.
- Divisionsspel.
- SM tävlingar.
- Nordic Curling Tour.
- Europeiska tävlingar.



Resurser

- Utbildningsmaterial via s-cup.se
- Tränarresurser.
- Idrottsvänliga lärosäten.

UTVECKLINGSTRAPPAN DEL 2:

SENIOR, ELIT OCH
LANDSLAG





UTVECKLINGSTRAPPAN DEL 2 SENIOR, ELIT OCH LANDSLAG

När curlarna gått igenom utvecklingstrappans fem första steg, handlar framtida utveckling om att analysera, utmana och våga testa nytt.

Spelare och lag kommer att hitta fler sätt att arbeta med teknik, taktik, lagarbete och tävlingsutveckling genom att skaffa sig mer erfarenhet, göra omvärldsanalys och fortsätta att driva utvecklingen framåt.

I utvecklingstrappans kommande steg identifierar spelarna, lagen och coacherna de detaljer som behöver utvecklas och analyserar vilket sätt de bäst gör det på. Som stöd och samarbetspartner finns landslagsledning och övriga resursteam inom svensk idrott.

För kommande steg, listar vi vilken insats som krävs, vilka resultat curlarna bör sträva efter på varje steg och vilka resurser som finns.



SENIOR, ELIT OCH LANDSLAG

UTVECKLINGSLAG

Ett utvecklingslag består av juniorer eller spelare som är i början av sin seniorkarriär. Laget har stor potential att fortsätta utvecklas mot världselit. Det innebär att laget klättrar på rankingen och gradvis ökar tränings- och tävlingsbelastning med ambitionen att spela mästerskap.

SENIOR

Ett seniorlag definieras som ett lag som har många tränings- och tävlingstimmar bakom sig, med potential att göra en elitsatsning och ta sig till världseliten.

Laget är i en period där de inte prioriterar satsningen fullt ut utan fokuserar på nationell elit och någon internationell tävling. Med stor erfarenhet av träning och tävling kan laget eller enskilda spelare avsluta denna, mer underhållande fasen och växla upp till en elitsatsning igen. Då med potential att nå toppen.

UTMANARE

Ett utmanarlag har liknande kvaliteter som ett seniorlag, men har ambition och motivation att ta nästa steg på trappan. Laget satsar fullt ut på sin curling.

Att vara ett utmanarlag innebär att laget får stöttning av SCF. Det innebär inte nödvändigtvis att laget är en del av Svenska Olympiska Kommitténs program.



SENIOR, ELIT OCH LANDSLAG

ELIT TALANG

Ett lag som är Elit Talang är på god väg att bli världselit, vilket är lagets största fokus. Detta steg är obligatoriskt för alla som vill vara världselit.

Det viktigaste för spelare och lag inom Elit Talang, är att klättra på världsrankingen och ta sig in i de största tävlingarna som finns på världstouren. Samt att få så många chanser som möjligt att möta de bästa lagen från länder som deltar på OS och VM.

Lag som tar sig till Elit Talang kan komma att rekommenderas av förbundet till SOK:s program som är Olympisk Offensiv eller Topp och Talangprogrammet.

Laget kan vara aktuellt att representera Sverige vid internationella mästerskap.

MÄSTERSKAPSELIT

Curling är huvudsysselsättning för hela laget. Laget spelar mästerskap och har potential att ta medalj i alla mästerskap de deltar i.

Laget möter regelbundet de bästa lagen i världen i internationella tourtävlingar.



INSATS: PÅ IS

Senior, elit och landslag

Timmar på is i veckan & antal stenar *Inklusive tävling*

Utvecklingslag	Senior	Utmanare	Elit Talang	Mästerskapselit
12 timmar 250 sten	8 timmar 150 sten	12 timmar 225 sten	12 timmar 250 sten	10 timmar 200 sten

Tävlingsmängd

Utvecklingslag	Senior	Utmanare	Elit Talang	Mästerskapselit
45% tävling 60-70 matcher 10 turneringar	60% tävling 50-60 matcher 6-8 turneringar	55% tävling 60-70 matcher 12 turneringar	75% tävling 95-110 matcher 16 turneringar	75% tävling 85-100 matcher 14 turneringar



INSATS: PÅ IS

Senior, elit och landslag

Typ av tävling

Utvecklingslag	Senior	Utmanare	Elit Talang	Mästerskapselit
EJCT NCT Europatävlingar SM & Elitserie	NCT Europatävlingar SM & Elitserie MD: Europatävlingar, SM	NCT Världstour SM & Elitserie MD: Europatävlingar, SM	NCT Världstour SM & Elitserie MD: Världstour, Super Series, SM	NCT Världstour SM & Elitserie MD: Världstour, Super Series, SM



INSATS: AV IS

Senior, elit och landslag

Fysträning & Teori

Utvecklingslag	Senior	Utmanare	Elit Talang	Mästerskapselit
8 timmar 1-2 vilodagar	6 timmar 1-2 vilodagar	8 timmar 1 vilodag	14 timmar 1 vilodag	15 timmar 1 vilodag

Om fysträning

Fysträning har två viktiga syften. Det ena är för att kunna klara av en ökande träningsmängd och det andra för att kunna konkurrera i tävling på den nivå curlaren befinner sig.

Utgångspunkten för en curlingspelare är att ha en stabil grund utan större svagheter. Är personen stark i vissa moment men svag i andra så kan det leda till skador och bristande utveckling. För att utvärdera fysnivån använder SCF sig av ett system med röda, gula och gröna zoner. Är spelaren i röd zon behöver det momentet prioriteras i träning. Gul zon anses vara en godkänd nivå, och grön zon är mycket bra. Spelaren bör prioritera att lyfta upp de röda och gula momenten. Fördelningen av teori och fysträning kan variera beroende på individens behov och vilken position den spelar på.

Om teoriträning

Teoriträningen är viktig för att utveckla curlingspelarens analytiska förmåga. Den kommer att bättra på förmågan att ta beslut i matchsituation både gällande taktik och sopning. Utanför isen är den viktig för att bättre kunna analysera både matchsituationer och tekniska utföranden inom curling och fys. Vid många av dessa träningar kan video vara ett nödvändigt hjälpmedel. Här följer några exempel på teoriträning.

- Analys och diskussion gällande taktik, teknik och kommunikation av eget lags eller andra lags matcher.
- Analys av match på toppnivå (mästerskap eller grand slam).
- Arbeta med lagets gruppdynamik och ramverk för samarbete.
- Gå igenom material på S-Cup om till exempel kost, träningsupplägg och mental förmåga.



INSATS: AV IS

Senior, elit och landslag

Fysavstämning & Nivåer

Utvecklingslag

Flesta moment i gul zon, några kan vara i röd zon. Det aeroba momentet får inte vara i röd zon

Senior

Minimera antalet moment i röd zon

Utmanare

Allt i gul zon, gärna några i grön zon

Elit Talang

Många i grön zon, något moment kan vara i gul zon

Mästerskapselit

Den stora majoriteten i grön zon

Fyra olika kategorier

Inom fysträningen jobbar vi med fyra olika kategorier. Dessa är styrka, power, aerobt och anaerobt.

Alla fyra är viktiga kapaciteter för att kunna bli en bra curlingspelare. Den aeroba förmågan är speciellt viktig för återhämtning och för att syresätta muskulaturen som byggs upp i övriga kategorier. Därför bör den alltid vara i gul eller grön zon.

Nedan listar vi exempel på övningar som bygger de olika kategorierna. Dessa ska ses som exempel. Mer information om träningsupplägg finns på s-cup.se.

Styrka

- Marklyft
- Bulgarian split squat
- Axelpress

Power

- Box-hopp
- Utfallshopp
- Ryck

Aerobt

- Intervaller/
långdistans
- Löpning
- Roddmaskin

Anaerobt

- Korta intervaller
- Burpees
- Armhävningar



INSATS: AV IS

Senior, elit och landslag

Fysavstämning & Nivåer

För att se hur spelaren ligger till fysiskt genomförs avstämningar på ett förutbestämt antal moment. Avstämningen ger både en helhetsbild och en detaljerad bild av nuläget och ligger till grund för planeringen av den fortsatta träningen.

För att öka chanserna att hålla sig skadefri och för att kunna träna och spela mycket curling, är det viktigt att hålla sig i gul zon. Vill spelaren sedan bli världselit behöver den följa en långsiktig plan, för att röra sig mot grön zon i så många moment som möjligt, på ett säkert sätt.

De värden som presenteras här är för en generell curlingspelare. Det kan hända att de inte stämmer in på alla och vissa värden kan behöva justeras beroende på person.

STYRKA	DAMER	HERRAR
Knäböj	<57,5kg	< 102,5 kg
	57,5kg-80kg	102,5 kg -132,5 kg
	>80kg	>132,5 kg
Bänkpress	<47,5kg	< 82,5 kg
	47,5kg-60kg	82,5 kg - 105 kg
	>60kg	>105kg
Bänkdrag	<42,5kg	<60kg
	42,5kg-50kg	60kg-80kg
	>50kg	>80kg
Chins	<4	<9
	4-7	9-14
	>7	>14
Gripen*	<43	<49
	43-49	49-60
	>49	>60

*om tillgänglig



INSATS: AV IS

Senior, elit och landslag

Fysavstämning

POWER

DAMER

HERRAR

Squat Jumps	<27	<33
	27-32	33-39
	>27	>39
CMJ	<29	<36
	29-35	36-43
	>35	>43
CMj A	<33	<43
	33-39	43-51
	>39	>51
Frivändning	<50kg	<70kg
	50kg-65kg	70kg-90kg
	>65kg	>90kg

AEROBT

DAMER

HERRAR

Cooper	>14.15	>13.15
	14.15-13.15	13.15-12
	<13.15	<12

ANAREOBT

DAMER

HERRAR

Brutalbänk	<12	<14
	12-21	14-25
	>21	>25
Dips	<8	<18
	8-14	18-32
	>14	>32

ORGANISATION & RESURSER

Senior, elit och landslag

Ansvar för verksamheten Kontaktperson och verksamhetsutveckling

Utvecklingslag	Senior	Utmanare	Elit Talang	Mästerskapselit
Coach Utvecklingsutskott Junior-FK Utskott 17+ MD: FK eller Sportchef	Coach FK eller Sportchef Utvecklingsutskott	Coach FK	Coach FK SOK	Coach FK SOK

Potentiella resurser

Utvecklingslag	Senior	Utmanare	Elit Talang	Mästerskapselit
Utv.stöd junior Medicinsk stöttning		Stöd SCF Medicinsk stöttning	Elitstöd SCF Medicinsk stöttning Olympisk Offensiv	Elitstöd SCF Medicinsk stöttning SOK Topp & Talang



AKTIVITETER

Senior, elit och landslag

Aktiviteter

Utvecklingslag	Senior	Utmanare	Elit Talang	Mästerskapselit
Nationella Läger Läger (Fysavstämning, Nutrition, Satsning) Läger (Lyftteknik, Nutrition, Satsning) Elitläger		Nationella Läger Läger (Fysavstämning, Nutrition, Satsning) Elitläger	Nationella Läger Läger (Fysavstämning, Nutrition, Satsning) Läger (Lyftteknik, Nutrition, Satsning) Elitläger SOK-Läger	Nationella Läger Läger (Fysavstämning, Nutrition, Satsning) Läger (Lyftteknik, Nutrition, Satsning) Elitläger SOK-Läger

*Delar av ovanstående kan behöva förändras beroende på världsläget



Ta ditt nästa steg!

SCAN ME



Hela utvecklingsprogrammet
via s-cup.se