# Breddelitsatsning U16 födda 2011-2012

**Här kommer information om satsningen (s 1 & 2) samt det första lägret (s 3 & 4).**

Den 1:a okt 2021 startade Svenska Kanotförbundet upp en långsiktig satsning i syfte att lyfta svensk kanot inom sprint och maraton med sikte mot framtiden. Den involverar ungdomar i åldern 14–16 år, juniorer, seniorer samt para. Ramen för satsningen är SKF:s träningssystem som beskriver vilka insatser och utvecklingsmiljöer det finns för varje ålderskategori. Tanken är att jobba strategiskt och att lära för varje år för att i nästa steg kunna stimulera till utvecklande insatser.

## Syfte

I åldern 14–16 år är syftet att träna med andra aktiva från sin region, få praktisk och teoretisk kunskap inom träning, teknik och besättning samt att lära känna nya aktiva och ha kul tillsammans.

## Inriktning

Utbildningsmässigt ligger fokus på ”rätt träning i rätt ålder”, teknik- och besättningskompetens. Utifrån de erfarenheter vi tagit med oss i satsningen under tidigare år kommer vi lägga extra fokus på teknikens grunder samt *hållbarhet och robusthet*, det vill säga att utbilda och stimulera de aktiva till att bygga en atletisk kropp med god balans och hållning i syfte att klara av framtida belastningar samt hålla sig skadefri.

## Mål

- Att de aktiva och lär känna varandra inom regionen, har kul tillsammans och stärker gemenskapen.
- Fler ungdomar som tränar regelbundet i enlighet med utvecklingstrappan, utvecklar sin kapacitet och kanotfärdighet samt erhåller kunskap om träning, teknik och besättning.
- Att de aktiva blir mer ”robusta” och får insikt i vikten av en god hållning under årets gång.

## Upplägg

Satsningen involverar både den aktive och dess tränare. SKF:s roll är att stå för läger, utbildningsinsatser samt stimulera till tränardiskussioner och nätverk. Den aktives tränare och klubb ansvarar för en god utvecklingsmiljö, träningsplanering samt coachning på hemmaplan.

| Datum | Tid | Aktivtet | Plats |
|---|---|---|---|
| 27 sep | kl. 20.00–20.45 | Uppstartsmöte Ungdom | Digitalt – klicka här |
| 2–4 okt | kl. 18.00 fre–16.30 sön | Breddelitläger 1 | Syd (Jönköping), Mitt (Vaxholm), Norr (Luleå) |
| 8 okt | kl. 20.00–21.00 | Tränarträff, föräldrar är också välkomna | Digitalt – klicka här |
| 21 okt | kl. 20.00–21.00 | Team: Kost | Digitalt – klicka här |
| 15 nov | | Sista ansökningsdag RIG/NIU | Läs mer här |
| 11 nov | kl. 20.00–21.00 | Tema: Intro idrottspsykologi & psykisk hälsa | Digitalt – klicka här |
| 4 jan–14 feb | | Fysmästerskapen 2027 | Hemmaplan |
| 27 jan | kl. 20.00–21.00 | Inspirationsföreläsning Susanne Gunnarsson | Digitalt – klicka här |
| 6–7 feb | | Konvent för tränare, ledare och föräldrar: Tema: Ledarskap och psykisk hälsa | |
| mars | kl. 20.00–21.00 | Antidoping | Digitalt – klicka här |
| 21 mar | kl. 20.00–21.00 | Tema: Idrottspsykologi – hantera nervositet | Digitalt – klicka här |
| maj | | Breddelitläger 2 | Syd (Jönköping), Mitt (Vaxholm), Norr (Luleå) |

## Uppgift till alla aktiva – Skriva träningsdagbok!

Vi vill att alla aktiva som ingår i satsningen skriver träningsdagbok. Till oss önskar vi att ni minst summerar följande varje vecka:
Antal paddel/ergopass fördelat på K1, K2 & K4
Antal paddel/ergo km
Antal konditionspass
Antal styrkepass
Antal övriga träningspass
Antal sjuk/skadedagar
Antal vilodagar

Med start – den 1 okt 2026 till 30 sep 2027
Uppföljning av er träningsdagbok tillsammans med er tränare förslagsvis varje månad.

## Träningsrapportering

Rapportering sker varje kvartal – använd länken eller QR-koden.

- okt–dec 2026
- jan–mar 2027
- april–juni 2027
- juli–sep 2027

Länk: https://forms.cloud.microsoft/e/45wqRFCCWe

Förslag på träningsdagbok finns här:
https://kanot.com/download/18.702d472b18a932c95147a5e5/1695042812833/Tra%CC%88ningsdagbok%20enkel%202023.xlsx

# Läger 2-4/10 i Nyköping

**Syfte:** Helgens syftar till att starta upp satsningen, lära känna varandra, sätta upp ramarna för gruppen samt träna teknik, besättning och allmän träning

**Mål:** Att starta upp grupprocessen & ha kul tillsammans
Få förståelse för teknikensgrunder och besättningskompetens
Få förståelse om uppvärmningens betydelse ut ett prestations och skadeförebyggande perspektiv samt vikten av att skriva träningsdagbok
Introducera ”5x15x50”

**Plats:** Nyköping, boende Kanotgymnasiet, paddling Nyköpings KK,

**Samling:** 18:00 på fredagen på Kanotgymnasiet med middag samt avslut 16:30 på söndagen.
Adress: Ringvägen 19, 611 35 Nyköping

**Boende:** Boende bo på hårt underlag på Kanotgymnasiet.

**Mat:** Lunch, middag äts i Bowlinghallen och frukost äts på Kanotgymnasiet. Vi kommer meddela kocken de allergier och matpreferenser som angivits i anmälan till satsningen. Är det någon som behöver förtydliga något till kocken kontakta Åsa Eklund.

**Träning:** Vi kommer köra minst ca 3 besättningspass samt 1-2 landpass under helgen beroende på väderförhållandena. Upplägg fås på plats.

**Utrustning:** Paddel, dubbla uppsättningar varma paddelkläder, handduk, flytväst, mössa, vantar, kapell, paddelhandskar, handsprit, löparskor, badtofflor – till bryggan, kläder för landträning ute och inne, vattenflaska, klocka & klockställ, snöre för att mäta inställning – d v s du ska ha koll på ditt avstånd mellan sists & fotstöd, toalettartiklar, Ryggsäck för att kunna jogga till från Kanotgymnasiet till paddelträningen, Sovsäck, kudde och luftmadrass & övrig personlig utrustning samt ett **glatt humör!**

**Kanoter:** SKF tillhandahåller besättningskanoter Ni behöver inte ta med några K1:or.

**Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha 1 följebåtar på vattnet.

**Sjukdom:** Vid minsta sjukdomstecken önskar vi att ni stannar hemma. Kontakta Elsa Jentzen om ni blir sjuka innan lägret.

**Kostnad:** Kostnaden, 900kr, för höstens aktiviteter ska vara inbetalde i och med anmälan den 1 okt. Har ni missat det betalar ni via Swish till 1231532092, ange för- och efternamn som meddelande. Alternativt att klubben sätter in deltagaravgiften på BG 5836-7640, ange

för- och efternamn på de personer som anmälan avser.

**Ledare**: Elsa Jentzen och Hilda Lindeberg eventuellt kommer även Conny Edholm, Förbundstränare besättning, att gästspela på något pass.

| | | |
|---|---|---|
| Elsa Jentzen | Elsa.jentzen@gmail.com | 070-775 71 95 |
| Hilda Lindeberg | Lindeberghilda@gmail.com | 070-234 68 21 |

**Frågor:** Tveka inte att kontakta Åsa, asa.eklund@kanot.com, 070-373 48 43

# Varmt välkomna!

**Elsa, Hilda & Åsa**

## Deltagare

| | |
|---|---|
| Edvard Bernardson Wetzel | Brunnsviken KK |
| Hugo Blomqvist | Nyköpings KK |
| Olle Nilsson | Vaxholm KS |
| Benjamin Billaudel | Vaxholm KS |
| Leo Hasche | Örebro |
| Konstantinos Mavratzotis | Katrineholm |