

Ungdomslandslaget 2025

Informationsmöte 2024-02-04

Lovisa Sandström, Isak Dahl & Signe Claesson



Agenda

- Presentation av kaptener och ledare
- Översikt SKF:s elitverksamhet sprint & maraton
- Ungdomslandslagets syfte & mål
- Aktiviteter 2025
- Observationstävlingar
- Observationsfokus
- Besättningskompetens
- Uttagningsdetaljer
- NM-läger 1 och 2 upplägg
- Lagmål NM Sverige
- Medskick och frågor



Lovisa Sandström

Teamleader och kommunikationsansvarig

- Förbundskapten U16 sedan 2022
- Paddlat till och från sedan 1994
- U16 NM 2000: K2 och K4, var aldrig bäst i K1 men god besättningskompetens
- Kanotgymnasiet 2000-2004
- Jobbar med träning, utbildad idrottslärare
- Talangutveckling och motivation på GIH
- Talangutveckling ur ett ledarskapsperspektiv på Linnéuniversitetet
- Mästerskapscoaching på GIH

lovisa.sandstrom@me.com

0707774649



Isak Dahl

Teamleader, Träningsansvarig

- Från Lödde, född 2005
- Går SKF:s tränarutbildning
- Ledare U16 2023, 2024
- Pluggar Träningslära



Signe Claesson

Assisterande Teamleader

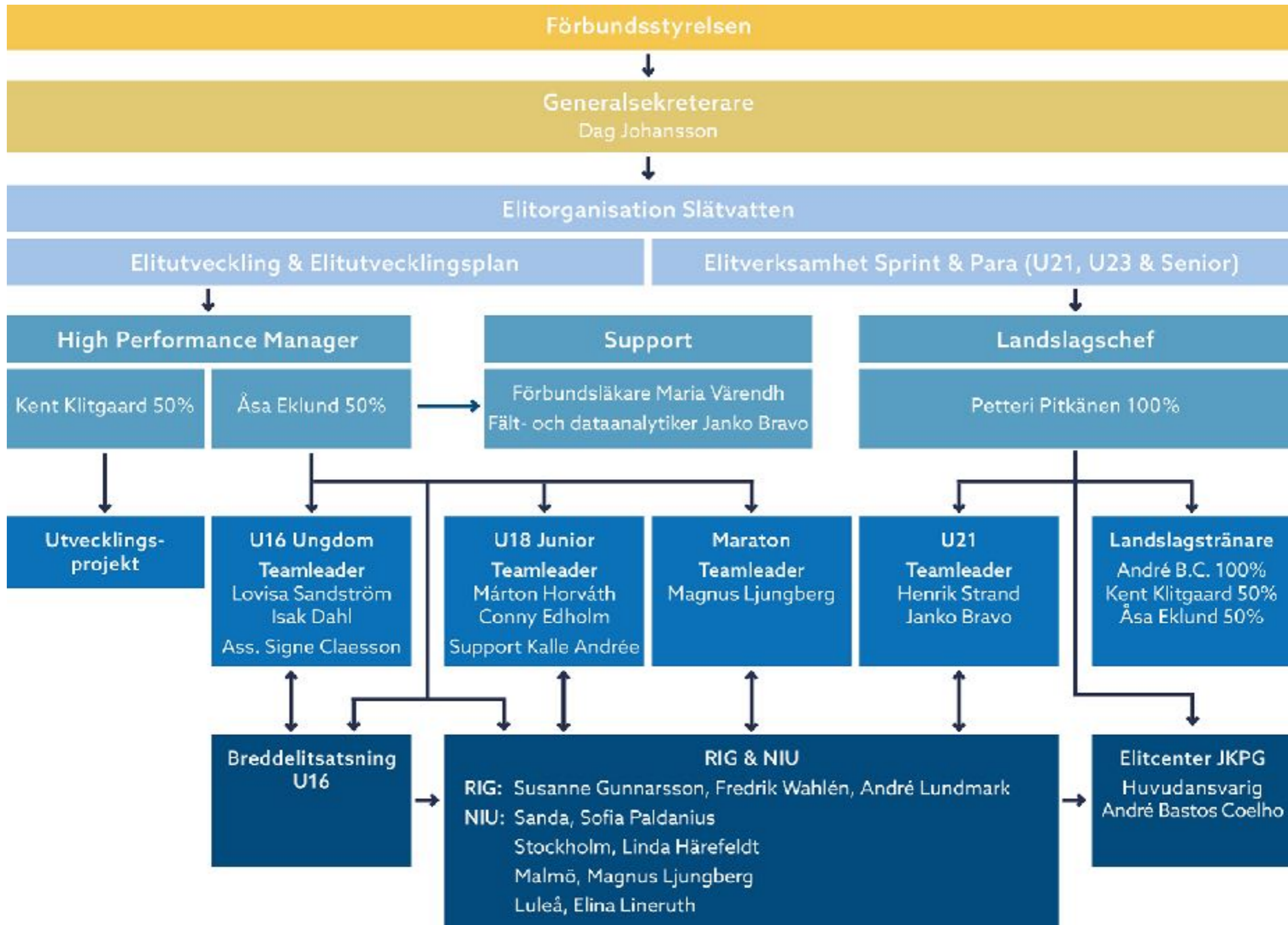
- Från Växjö
- Paddlat sedan 2014
- Tävlatt för Växjö och Lödde
- Landslagsaktiv 2019-2023 U16, U18, U21
- Som bäst silver i K1 500 och 1000 m JSM
- Medaljer på SM
- NM silver K4 1000 m U16, NM-brons K2 5000 m U18
- Junior-VM 2021
- Kurs i prestationspsykologi Linnéuniversitetet



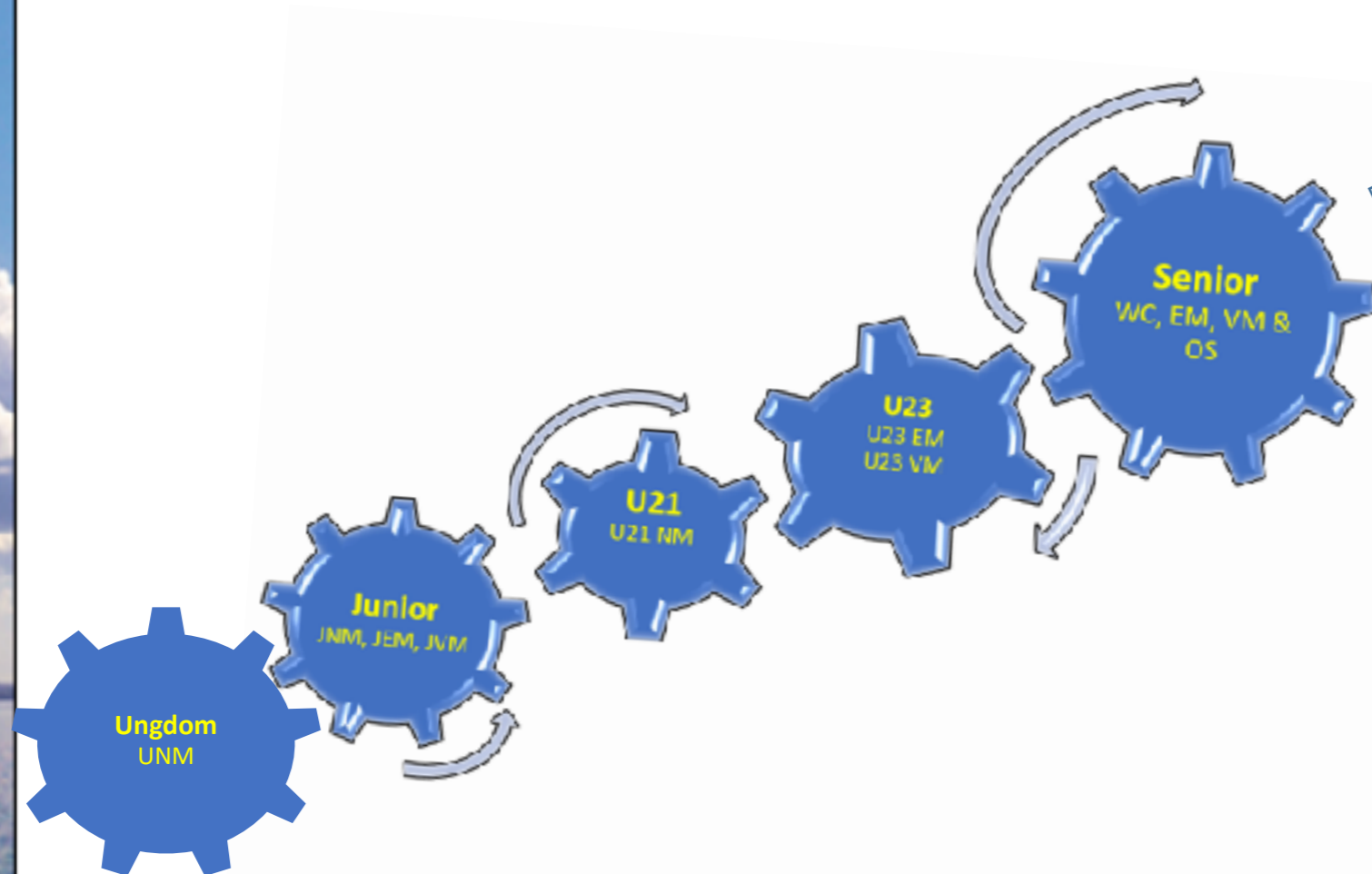
Andra viktiga resurser för U16 2025

- Uttagningsgrupp med representanter från Svenska Kanotförbundet
- Elitseniorer på läger
- Föräldrar på läger
- Föräldrar på NM





Landslagets utvecklingstrappa, syfte, inriktning & mål med respektive landslag



Långsiktigt mål



Välmående aktiva med final- och medaljkapacitet, individuellt och i besättning, på samtliga mästerskapsdistanser i Junior-, U23- och seniorklass i Sprint, Parakanot och Maraton

Ett landslag med aktiva & ledare som är ambassadörer för sporten och Sverige

	Ungdom	Junior	U21 NM	U23	Senior
Ledord	<i>Utbildning!</i>	<i>Inspireras & lära!</i>	<i>Ta steget!</i>	<i>Utmana!</i>	<i>Blomma ut!</i>
Syfte	Introduceras på ett positivt sätt till landslaget & besättningspaddling	Introduceras till stora mästerskap med fokus på besättning & prestera på NM	Överbrygga steget från junior till senior & prestera på NM	Prestera på U23 EM/VM & få mästerskaps-erfarenhet	Prestera på EM, VM & OS



Syfte & mål

Syfte

Introduceras på ett positivt sätt till landslaget & besättningspaddling med fokus på utbildning och utveckling

Mål:

- Stark lagkänsla och robust team
- "Ha så roligt som möjligt och paddla så fort som möjligt"
- "Paddla så mycket som möjligt med så många som möjligt"
- Få internationell tävlingserfarenhet
- Medvetenhet om och strategier för mental anspänning

Mål på lång sikt är att skapa en stark bredd inom Svensk Kanot!



Aktiviteter 2025

Två läger:

Plats: Jönköping, boende på Kålgården

Datum: Läger 1 18-20/7, Läger 2 28-30/7

Fokus: Utveckling och utbildning

Läger 1: Testa besättning med alla i K2 och många i K4

Skapa fungerande besättningskonstellationer

Läger 2: Samträning och lagbygge

OBS: Besättningskanoter från klubbar!

Tävling NM i Sverige:

Plats: Jönköping

Datum: 9-10/8

Samling: Torsdag 7/8 18.00

Fokus: Utveckling och utbildning

Ha roligt tillsammans och få mersmak!

OBS: Besättningskanoter från klubbar!



Observationstävlingar för laguttagning

- Jönköping 24-25/5
- Hofors 14-15/6
- Nyköping Sprint-SM ca 7-12/7

En neutral uttagningsgrupp bestående av representanter från SKF kommer att ta ut laget söndag 13/7.

Laget presenteras på hemsidan måndag 14/7.

Under söndagen kommer Isak och Lovisa att kontakta de som inte tas ut till laget.



Observationsfokus

Tävlingsprestation
Tävlingsagerande

Besättnings-
kompetens

Lagspelare
Inställning/attityd

Robusthet

- K1 200m, 500m & 2500m samt besättningsloppen
- Erfarenhet av K4 & K2 paddling i tävlingsfart
- Inställning, attityd och beteende på tävlingsbanan & tävlingsplatsen
- Titta på er besättningskompetens
- Klara av att träna mycket och hårt, köra många lopp på få dagar



Besättningskompetens

- Besättningserfarenhet
- Möjlighet att nå sin fulla kapacitet i besättning
- Flexibilitet i besättning
- Förmåga att samarbeta för att få kanoten att gå snabbast möjligt

Mål på observationstävlingarna:

- Sitta med så många olika som möjligt
- Sitta på så många olika positioner som möjligt
- Få besättning att gå så bra som möjligt oavsett laguppställning
- Insikt om vad du kan göra för att få en besättning att fungera så bra som möjligt

Besättning på observationstävlingarna:

Jönköping: klubb + lottat, K4 200 H16 D16, K4 500 Mix, K2 500 H16 och D16

Hofors: klubb + lottat, K4 500 H16 D16, K2 200 H16 D16, K2 200 Mix

Nyköping: Gynnsamt att köra klubbbesättningar (ger erfarenhet)



Uttagningsdetaljer

Truppstorlek

8-10 damer

8-10 herrar

Ev 1-2 reserver per kön

Informera oss ledare om:

Du blir sjuk, skadad eller av andra skäl så som konfirmation eller liknande inte kan delta på en observationstävling. Med god framförhållning till förhinder kan vi ha en dialog om alternativ. Om en uttagen missar en eller två läger kommer truppen formas om utifrån förutsättningarna.

Egenavgifter

NM-läger Anslutningsresa till lägerorten

NM 2000:- + anslutningsresa till Jönköping



Besättning på Läger 1

Testlopp K4: vilka två besättningar går så fort och är så jämna som möjligt?

-Förbered dig genom att ha suttit på alla positioner och med så många som möjligt under säsongen

-Ta ansvar för att din besättning mår bra och har roligt tillsammans på vattnet

-Ge och ta emot feedback inom besättningen, fokus på utveckling och utbildning

Testlopp K2: alla paddlar med alla, hur kan du göra för att paddla så snabbt som möjligt med så många som möjligt?

Ca 150 m per lopp, 7-9 lopp beroende på antal i laget

Besättning på Läger 2

Känna tillhörighet i laget

Bygga trygghet tillsammans

Förståelse för min egen betydelse för lagets robusthet

Samträna K4:or, dam, herr och mix

Samträna K2:or, dam, herr och mix



Lagmål på NM

Bygga ett starkt lag – där laget hjälps åt för att alla ska utvecklas så mycket som möjligt med fokus på besättning

Prioordning för laget:

1. K4: 2 välfungerande K4:or i dam, herr & mix som gör sitt livs bästa K4:a lopp på NM
2. K2: Välfungerande och de snabbaste K2:orna utifrån Läger 1
3. K1: Laget hjälps åt stötta K1-kanotisterna i att hitta rätt spänningsläge för att kunna få ut sin potential

Antal lopp per aktiv och representation i K1 avgörs utifrån:

-Lagmål, tidsschema och robusthet

-Att vara bäst i K1 betyder INTE automatiskt K1 på NM

K1 200	K1 500	K1 2500	K2 200	K2 500	K2 200 Mix	K2 2500	K4 200	K4 500	K4 1000	K4 200 Mix	TOTALA ANTALET SITTBRUNNAR
Killar 2	Killar 2	Killar 5	Killar 4	Killar 4	Killar 2	Killar 10	Killar 8	Killar 8	Killar 8	Killar 4	
Tjejer 2	Tjejer 2	Tjejer 5	Tjejer 4	Tjejer 4	Tjejer 2	Tjejer 10	Tjejer 8	Tjejer 8	Tjejer 8	Tjejer 4	
4	4	10	8	8	4	20	16	16	16	8	114



Medskick

Tävlingsprestation
Tävlingsagerande

Besättnings-
kompetens

Lagspelare
Inställning/attityd

Robusthet

Vad kan du göra för att förbereda dig så väl som möjligt?



E-utbildning

Ren vinnare

Läs mer →

