

Offensiv orientering – en utvecklingsmöjlighet för alla!



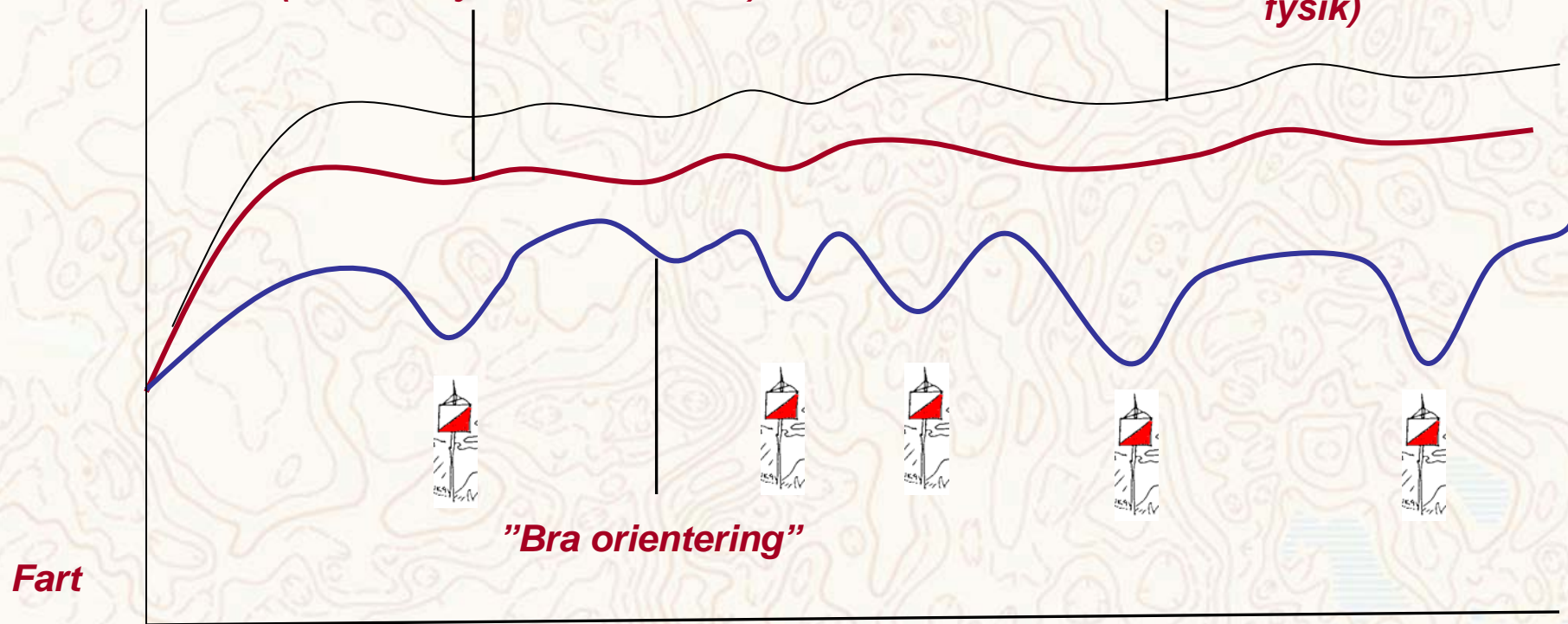
***Samarbete mellan SOFT (Svenska Orienteringsförbundet) och
UCIV (Umeå centrum för idrottsvetenskap);
Forskning/utveckling och elitorienteringsmiljö***

Offensiv orientering
Vägval till glädje och framgång

Vad är "Offensiv orientering"?

"Offensiv orientering"
(tanken styr: teknik/mental)

Maxfart (snitslad bana - fysik)



Det finns alltid möjlighet till att utvecklas!

Offensiv orientering
Vägval till glädje och framgång

Individutveckling

Elitplanen – utvecklingsplan



<http://www.orientering.se/Ledare/Elitplanen>

Krävanalys

- Fysik
- Teknik
- Mental



Utvecklingstrappor

- Under 13
- 13-16 år
- 16-19 år
- Ung senior
- Äldre senior