



Verksamhetsberättelse Team Alpin Hösten 2022 och vintern 2023

Barmarksträning

Sandra Arvidsson startade utomhusträningen den 5 sept. 2022 med upptakt i Rembo i deras hinderbana.

Två pass i veckan fram till 21/9 då inomhusträningen startade. Sedan blev det en gång i veckan tom. 17/10

Härliga möjligheter i Åsbos terräng samt i backen att jobba med styrka, kondition och rörlighet.

De som deltog har utvecklats och haft kul.

De som inte deltog hade fotboll på samma träningsdagar.

Tack Sandra för din fina insats och bra erfarenhet i din tränarutbildning.

Inomhusträningen i Dommarhagens Idrottshall

Vi startade inomhus den 21 september med träning 18.30-19.30 i både D och C hallen.

Nytt för i år var en halv timmes träning i styrkerummet. 19.30-20.00 med personliga program med feedback från varje pass att starta nästa med.

Startade med en vuxen per deltagare för att mot slutet av hösten kunna göra och anteckna i protokollet själv. Fin utveckling och möjlighet till egen träning för den vuxna.

Protokollet med en övergripande feedback sändes till en förälder i december via sms för att visas för deltagaren.

Nytt för i år var två tester i början och i slutet för att se utveckling och bli inspirerad.

Vi startade med 3 veckors olika styrkeformer som balansboll och medicinboll där styrka kombineras med balansträning och koordination. Vi testade olika bollsporter med teknik och spel. Badminton var uppskattat och utvecklade snabbhet och hand-arm koordination samt samarbete vid dubbel. Vi gick vidare med Volleyboll där smach tränar spänst och timing. Tigersprångsstafetten på flippermattorna framkallade fullt ös och höga hejarop.

Test 1 med 9 stationer i två salar 12/10

En vuxen på varje station som ansvarade och tog tid, mätte längd och räknade reps, där det behövdes. Ett testprotokoll per deltagare, där resultaten skrevs in.

Deltagarna jobbade inspirerat och fick prova på samt lära känna övningarna.



Vi fortsatte med stationsträning i två lokaler. 19/10

Ben pass med Sandra.

Slalombana med Magnus. Teknik vikkäpp.

Handstående och voltkudde. Där teknik och balas tränas samt att vara upp och ner.

Plintarna på rad med repetetorisk sats. Smidighet, styrka, spänst och koordination.

Test 1. Ta emot medicinboll stående på bom.

Trampett med Antonio 26/10

Grunder och fortsatt träning på rondat över plintar och volt upp på höga mattan.

Fina framsteg och en träning som innehåller snabbhet, styrka, koordination, rotation, satsning, beslutsamhet. Så här trött har jag aldrig varit var ett utlåtande efter passet.

Underbart samtidigt som det är så roligt.

Utmaningen är att lära sig möta studs mattan så man får fart upp i luften. Den kunskapen kan plötsligt blomma fram. Vi har tränat det på många olika sätt tidigare och även nu med repetetorisk sats med plintarna.

9/11 Hinderbana för kondition och rörlighet samt styrka. Avslutade med Box-it och magblomman.

16/11 Volleyboll med teknik smash och serv samt spel under ledning av Magnus. Härlig utveckling som ger en glad känsla. Samarbete tränas på olika sätt.

Trampett 2 med Antonio den 23/11

Fortsatt utveckling med lite nya utmaningar. Volt på lägre uppbyggda tjockmattor. Så lärorikt och kul.

Alternativ träning med Monica. Step-up ett program och medicinboll styrka 15 min.

Härlig insats och glädje.

Test 2 i två salar den 30/11

9 stationer bemannade med vuxna. Samma upplägg som test 1.

Utmärkta insatser och intensivt arbete.

Resultatet på testerna med personlig feedback sändes per SMS till varje förälder att visa sin deltagare.

Avslutning 7/12 med 70- 20 där 6 stationer tränade olika färdigheter samt kondition. 2varv. Jinglebel dansen och Tomteutdelning. Sedan styrketräning med avslut.

Tack för Ovärderlig insats av er föräldrar på passen, för att på kort tid få högsta kvalitet på träningen och stor glädje.



Start på skidsäsongen med Familjelägret i Björnrike 9-11 dec -22.

Dag 1 FM. Vi startade med teknik och inåkning på skidorna med uppgifter utan bana. EM. Fortsatte med GS bana med jämn rytm i Kodiak. Inspirerande och kul. Feedback vid mål.

Dag 2 Snabb GS i Kodiak 5 åk. Gott om tid att känna in teknik. Härligt roligt var responsen från åkarna. Feedback vid mål.

Dag 2 på em. 5 - 6 åk på tid i Riket med hårdare underlag, lite tätare och mindre svängradie. Blev ett bra aktivt arbete. Feedback vid mål.

Dag 3 kl.10-11.30 Tre banor med starter och mottagare som gav feedback.

Bana 9 portar med B-käpp från toppen. Bana 9 portar med C-käpp från mitten. Bana med kortkäpp 10 svängar på nedre delen med tidtagning.

Gemensam lunch med avslut och hemfärd.

Tack Veronica och alla vuxna för fint arbete och mysighetsövning ute på kvällen samt all god mat. 11 deltagare från Team Alpine samt 7 deltagare från Mini Alpina med tränare Martin Larsson.

Stötenläger 1. den 2-4 januari -23

Tre dagar med GS träning i Race arenan med tidtagning. Vi hade lyckan att vara själva, vilket gör att som bansättare kan jag utnyttja backens alla utmaningar för att göra lärorika, roliga banor.

Dag 1 fm. Teknik och inåkning med Ola.

Start från ½ fjället. Mindre svängar med toffsar för teknik och linje.4-5 åk Feedback

EM. Bana med större svängar mer fart och övergångar från brant till flackare och flackt till brantare.4-5 åk med feedback.

Dag 2 fm. Teknik och inåkning med Ola.

Start på toppen. Lite mer sväng från start sedan större svängradie och mer fart. Feedback vid mål.

Em. Start från toppen med en bana med högre fart och tempoväxlingar på tid 4 åk samt feedback.

Dag 3 fm. Snabb, lättsvängd bana toffsad från toppen med motvind. Det kom isbark som gjorde att vi åkte 3-4 åk. Under lunchen fick åkarna köldtape på kinderna.

Em. Flyttade ner starten till Trean. 2-4 åk på tid . Liften stannade och vi fick avsluta lägret.

Avrundade med att åkarna där var och en fick berättade vad de lärt sig de här dagarna.

8 deltagare + en från Göteborg.

Tack alla vuxna som gjorde lägret intressant och givande i en trivsam miljö.



I Åsbobacken har vi haft 20 träningar

Våra ledord för klubbens verksamhet är skidglädje, samvaro, utveckling, teknisk kunskap i storslalom och slalom och alla skall bli sedda.

Organisation /kommunikation

Monica och Ola gör Planering av träningen efter åkarnas utveckling och behov. Teknik utan och med pinnar samt feedback genom foto feedback eller video.

Upplägg och innehåll via Fb.

Familjerna indelade i ansvarsgrupper och ansvarar själva för att det finns några på kvällens träning, för pinnar och bansättningshjälp, tidtagning, foto/filmning, kommunikation till åkarna med radio, sköta om banorna med hasning.

Tävlingar

Vi tränar mot säker teknik och trygghet i vad banorna innehåller.

När tryggheten finns kommer lusten att tävla och känna spänning med en ny utmaning.

Tävla och få positiv upplevelse i Klubbmästerskap, Södra Dalacuppen, Mini LVC och sedan LVC 13-14 år för att uppleva nästa steg. Nästa steg är 16 år USM –kval eller fristående tävlingar.

Kunskap som ungdomarna får med sig kan ge möjlighet att jobba med skidskola eller gå tränarutbildning. Det ger framför allt en fantastisk kunskap i härlig skidåkning med stor skidrörelseglädje. Något att njuta av tillsammans med familjen och kompisar.

Pass 1 9/1 Vi startade med värme och lätt regn och med slalomskidor i överbacken.
Teknik med Ola utan pinnar.
8 åk i C eller B banan på tid och feedback. Jämn rytm.
Chokladpaus omsättning av banorna.
5 åk på tid
Avslutning med åk på en skida sedan summering med varje åkare.

Pass 2 11/1 Slalom med teknikträning höft arbete, genomgång och träning med Ola.
Banor för höftposition, runda svängar. B och C käpp till platten.
Startträning 5 portar från startkullen på tid. 6 åk.
Liten paus med omsättning.
6 åk till platten på tid och feedback.
Avslutning åka och snurra runt åt båda hållen.



- Pass 3 16/1 Slalom med tempoväxling genom hårnål –vertikal samt runda svängar i underbacken.
B-bana 2 hårnålar och C-banan 1 hårnål med gemensam start och tid. 5-6 åk
Mikropaus
B och C banan innehöll hårnål ,vertikal, runda svängar i branten.
4 åk på tid med feedback.
Alla tog in pinnarna som avslutning.
- Pass 4 18/1 Storslalom (GS) Teknik med Ola luta huvudet från källpen.
5 åk på tid med feedback.
Omsättning med långsväng. Besiktning och genomgång av spåret i långsväng.
3 åk på tid.
AFTERSKI MED CHOKLAD. (för alla grupper efter passen)
- Pass 5 23/1 GS med lite kraftigare sväng och ökad fart som skapar aktiv åkning.
Ola inledde med teknikträning med ingång och utgång ur sväng.
Besiktning av banan med 5 åk på tid. Magnus filmade samt feedback.
Mikropaus.
Omsättning av banan. Besiktning och 4 åk på tid. Sandra filmade och åkarna fick feedback.
Analys: Mer tryck på ytterskidans bakre del för att få fartökning.
Ola avslutar passet.
- FÖRÄLDRAUTBILDNING** MED Monica, Martin, Magnus. Personlig färdighet samt åkning i banan.
- Pass 6 25/1 GS träning med personlig genomgång av videon med Ola 10 min per person.
Start klockan 18.00, 10 åkare kom på önskad tid.
Bana med sväng och fart. 4 åk på tid med feedback Monica och Veronica.
Omsättning
Snabbare bana 3 åk på tid. Feedback och tiden i högtalaren.
Avslut ute med Monica och information om nästa vecka. Slalom



Pass 7 30/1 Tävlingsstidtagningen testades.

Vi startade med B och C käppsbanor i ½ backen med jämn rytm och filmning med direkt feedback av Ola och Magnus.

Mikropaus

Omsättning av båda banorna med start från toppen och hela backen. Runda svängar och vertikal. Besiktning och genomgång hur man åker i vertikalen.

4 åk på tid med feedback.

Ola avslutade med gruppen.

UTBILDNING I BANSÄTTNING SLALOM FÖR FÖRÄLDRAR Magnus, Martin
Monica

Pass 8 1/2 Slalom med två banor från startkullen med tidtagning och feedback.

B-banan med Hårnål, vertikal och långsväng. 4 åk mini paus 2-3 åk hela vägen.

C-banan med Hårnål och vertikal 4 åk i ½ backen sedan 3 åk hela vägen på tid.

Besiktning och genomgång i båda banorna om åklinje och taktik.

Magnus filmade efter minipaus.

Pass 9 6/2 GS med tävlingstid inför våran tävling.

Ola och Magnus teknikträning Metkroken i överbacken och en i underbacken med filmning och direkt feedback

Bana 1 lite rundare svängar för att jobba ut skidan. 4-5 åk

Mikropaus

Bana 2 lite rakare och snabbare 4-5 åk ca: 17 sek snabbare.

Ola avslutade med gruppen.

BANSÄTTARKURS FÖR FÖRÄLDRAR I GS med Martin, Magnus och Monica

Pass 10 8/2 GS med vanlig tidtagning. Metkroken som uppvärmning 2 stationer.

Magnus filmade i överbacken Ola tog kort i underbacken med direkt feedback.

Kraftiga svängar med bra fart 6-7 åk med feedback. Härlig utveckling.



- Pass 11 13/2 Slalom Uppvärmning och teknikträning Metkroken i överbacken åt två håll med foto 3 åk åt varje håll.
B-bana och C-bana från mitten av överbacken med tidtagning. Jämn svängradie till plattan. 12 portar med feedback.
Mikropaus
//-slalom med flaggor 8 portar.
Mycket hög insats och fina framsteg. Blev en perfekt insatsökning på metkroken.
Härlig upplevelse med fantastisk startträning och målgång.
- Pass 12 15/2 Slalom Metkroken foto + feedback med Magnus i överbacken och Ola i underbacken 3 åk.
B-bana och C-bana i Överbacken med runda svängar med ökad fart från i måndags.
Tidtagning 6-7 åk med feedback. Magnus filmade några åk från start.
Stor utveckling och härlig insats.
- Pass 13 20/2 Slalom Attackträning med 4 portar och fotofeedback i överbacken och underbacken med Ola och Magnus 3åk.
B och C bana i överbacken med rund sväng och jämn svängradie.
5 åk på tid +feedback
Mikropaus
//-salom med flaggor i överbacken. Utmana varandra. Full fart runt. Stor insats och mycket glädje.
- Pass 14 22/2 Slalom Attackträning med foto feedback 3 åk med Ola och Magnus.
B och C bana hela vägen med tid och feedback 4-6 åk.
Alla har utvecklats fantastiskt med attack position och linje.
Avslutning med pinnarna bort och AFTERSKI CHOKLAD samt information
Inför sportlovet.
- Läger i Stöten 28/2-1/3-2/3 Åkte uppvärmning i Älvan där GS LVC skulle gå.
Två dagar GS från toppen med strålande underlag och varierande svängar med långsväng och ökad fart. Teknikträning med Ola sedan besiktning och 4 åk på tid. Lunch och ny bana med besiktning och 3-5 åk samt avslut. Kort med direkt feedback 2 åk Ola och Magnus. Dag 3 slalom från toppen tävlingsbana med



hård vind. Ny upplevelse. Efter lunch slalom från trädgränsen. Kort med feedback. Ger en så fantastisk förståelse och utveckling tekniskt. Stora framsteg.

- Pass 15 6/3 Slalom Teknik Ytteraxeln ner med Ola och Magnus . 5 portars inåkning och och foto feedback.
B och C bana med 2 hårnålar,1 vertikal,1 långsväng samt runda svängar anpassade till lutning.
Besiktning + 2 åk på tid med feedback.
Besiktning igen med banmemorering med Magnus C banana och Sandra B banan. 3 åk på tid.
In i klubbhuset och rita banorna i två grupper på stort blädderblock.
Facit blev Magnus film från varje bana där han åkte efter/bredvid en åkare ner.
Väldigt lyckat, stor koncentration, trivsamt och lärorikt.
- Pass 16 8/3 GS Teknik Ytteraxeln ner. Foto feedback med Ola och Magnus två stationer.
Besiktning 10 portars bana med långsväng samt intressant linje vid krönet.
Två åk på tid samt feedback.
Besiktning och banmemorering med Magnus och Sandra.
3 åk på tid.
In och rita banorna på blädderblock i två grupper. Stor koncentration och bra resultat. Fin utvecklig av vad en tävlingsbana innehåller och vad memorering betyder.
Det blev en bra feedback på deras åkning och besiktning. Ola avslutade med information om KM i slalom och GS nästa vecka.
- Pass 17 13/3 KM i slalom. Två åk och bästa åket räknades. Prisutdelning.
Eget ansvar med uppvärmning, besiktning och memorering.
1) Nora 2) Olivia 3) Maya
1) Alvin 2) Alessandro
Härliga och glada insatser. Så fin utveckling.1
- Pass 18 15/3 KM i Storslalom (GS) alla grupper. Skid Kul två åk.
Mini Alpina ,Team Alpin två åk samt vuxna.
Resultat 1 Nils 1) Nora 2) Olivia 3) Maya
1)Alvin 2) Alessandro 3) Lukas 1) Arvid
1) Martin 2) Antonio 3) Magnus
- Pass 19 20/3 Slalom Attack foto tre åk med feedback 5 portars inåkning med Ola och Magnus.



B och C bana hela backen med mycket speciellt underlag.
3 åk på tid alla suddade och två åk på tid. Med feedback.
Bra insats i lärorikt underlag. Stor kämpainsats och mod.
Avslutade med att Alla tar in banorna.

Pass 20 23/3 SÄSONGSAVSLUTNING för ALLA GRUPPER MED SKIDÅKNING , PRISUTDELNING OCH HAMBURGARE.

//-slalom i överbacken med saltade banor. Full fart en halv timme sedan in med pinnarna och avslut i stugan med Prisutdelning och hamburgare.
Snowboardgruppen deltog också men inte i //-en.
Trivsamt samvaro och strålande samarbete mellan grupperna med grillning och hamburgeriet.

TACK ALLA VUXNA FÖR ERA FANTASTISKA INSATSER UNDER SÄSONGEN 22-23.

Ungdomarna har genom vårt gemensamma arbete med våra olika insatser fått en härlig utveckling motoriskt, socialt, skidtekniskt både i slalom och storslalom. Foto med direkt feedback har gett alla stor utveckling. En skidkunskap att njuta av och vara stolt över och som ger en fördjupad dimension av skidåkning. Attack och härlig fart, pirrande och utmanande och som samtidigt ger en enorm skidrörelseglädje.
Det kan vi alla vara stolta över.

11-13 april Avsättningslägret i Stöten avslutar säsongen med att fördjupa tekniken och med ingång i sväng som tema. Samma upplägg med två pass och lunch samt nya banor efter paus.

Kantning och knäts arbete. Träning utan käppar samt träning i korta avsnitt i både B och C bana. Foto feedback av Ola och Magnus. Jämn rytm på banorna och filmning samt feedback vid mål.

Dag 2 fortsatte vi med slalom. Banan var med B-käpp. Teknikträning utan pinnar sedan korttagning 6 portars bana med direkt feedback. Bana med lite snabbare svängar och tofsar där kanten skall sättas i. Intressant och kul.

Dag 3 GS Härlig upplevelse med ingång i sväng på storslalomskidorna under teknik träningen utan pinnar. 4 åk i bana från trädgränsen i motvind och tilltagande regn/snö. Ny upplevelse. In på lunch och sedan avslutade vi lägret med äggetning inomhus och vi vuxna gick ut i regnet och tog in käpparna.

Åkarna fick kalasa på innehållet i sina ägg.

Glada, nöjda, laddade åkare och ett kämpaglatt föräldragäng. Tack alla !!!!!!!



***Stort tack till Sandra , Magnus och Ola för erat fina stöd
under säsongen.***

Monica Hermansson –Lindbäck 14 maj 2023