

## Verksamhetsberättelse hösten -23 för Team Alpin.

Vi startade upp hösten med utomhusträning i Åsbo den 4/9 under ledning av Paulina Nyman och Magnus Bohlin.

Sex träningar med varierat innehåll.

Mycket uppskattat.

Vi startade inomhus i Domarhagen den 20/9 under ledning av Monica, Paulina och Magnus.

Älva träningar med 1 timme i D-hallen och 45 min i Styrkerummet.

Viktig del av träningen har varit att fortsatt träna alla grundmoment för att förbereda utveckling skidtekniskt på snö.

Snabba rörelsemönster, koordination, smidighet, rörlighet, rytmik, ben styrka, spänst, rotationer, arm-axlar- bål styrka, balans, uppfattningsförmåga, samarbete och tankesätt i nytt spel Blixtboll.

Trampett träningen ger en fantastisk kombination av allt innehåll och dessutom träning i koncentration och adrenalin laddning. Mycket likt det vi gör när vi startar på tävling. En fantastisk tillgång.

Slalombanan inomhus ger en fin tillvänjning av attack och snabbhetsträning.

Testerna inspirerar till att göra sitt bästa för att slå sitt eget resultat. När den känslan infinner sig blir testen en fin inspiration och värdemätare för tidigare träning syns i resultaten.

Testerna och jobbet i styrkerummet är personligen redovisade till föräldrarna för att visa ungdomarna. Personliga styrkepapperet har varje gång innehållit feedback och inspiration till utveckling.

Testerna har en sammanfattande feedback och personlig uppföljning.

Paulinas fina arbete med att introducera olika former i styrketräningen har inspirerat flera till fin utveckling.

Bifogar genomförda innehåll som översikt. Alla passen finns uppritade med detaljer och redskap. 70-20 är en bra tid att jobba med för GS banan är så lång vid tävling.

Träningarna har haft behov av vuxna, vilket ger glädje och sammanhållning.

Hjärtligt tack! Hösten avslutades med Jingel Bells och tomtar för alla grupper.

Monica Hermansson-Lindbäck 6/2 -24

## Innehåll och genomförd träning för Team Alpin hösten -23

Vecka	Datum	D-hallen 18.30-19.30	Styrkerum 19.30-20.15
38 4delt.	20 sep	Doppboll , Balansboll ,Box-it ,Stafett	Eget program /gamla
39 4 delt	27 sep	Doppboll, Balansboll styrka,Box-it, Stafett	Teknik marklyft med Paulina+ eget program.
40 10 delt	4 okt	Uppvärmning hopprep. Test i D-C hallen båda grupperna. Minst 9 vuxna behövs som stationsansvariga. Bygga och sköta om.	Teknik fokus marklyft med Paulina+ eget program.
41 7delt	11 okt	Bygga stationerna i 70-20 banan samt testa dem. 5 slalomsvängar med vikkäpp och stavar. 2 varv sedan plocka bort. Kulighetsstafett åka på Flippermattorna.	Teknik fokus benböj med Paulina+ eget program.
42 9 delt	18 okt	70-20 rundbanan 4+4 omgångar. Mini Alpina tog överbanan. Vi fick C. Genomgång av Blixtboll och spel 20 min.	Teknik fokus benböj med Paulina+ eget program.
43 9 delt	25 okt	Trampett med Antonio. Uppvärmning långrep. Grunder och volter. Mottagare 4 Balansboll och Boxit med Monica 2delt.	Teknik fokus bänkprens med Paulina +eget pr.
44	1 nov	Skollov	
45 10 delt	8 nov	Bygga 5 stationerna med 70-20 arbetstid samt testa dem. 5 slalomsvängar med vikkäpp och stavar. 2 varv sedan plocka bort. Kulighetsstafett åka på Flippermattorna.	Teknik fokus bänkprens med Paulina +eget program
46 9 delt	15 nov	7 stationer 2 varv med 70-20 arbetstid. Koordination, balans, rytm, rotation, styrka, spänst, samarbete. Blixtboll spel.	Teknik fokus utfall med Paulina + eget program
47 5 delt	22 nov	Trampett med Antonio. Uppvärmning långrep. Grunder och volter. Mottagare 4	Teknik fokus utfall med Paulina + eget program
48 6 delt	29 nov	Uppvärmning hopprep. Test i D-C hallen båda grupperna. 9stationer	Teknik Thrusters +fokus fria vikts öv + eget program
49 11 delt	6 dec	Avslutning 3 grupper Jingelbells dans och tomteutdelning. Cirkelträning med Paulina	Teknik Thrusters +fokus fria vikts . + eget program