

## Verksamhetsberättelse Team Alpin vintersäsongen 2024

Vi avslutade inomhusträningen den 6/12 med Jingel Bells dansen med alla fyra träningsgrupperna och startade Skidsäsongen 2024 med familjeläget i Björnrike 8- 10 dec.-23.

En fantastisk tradition med glädje och samvaro samt en mjuk start på skidor för att öva upp skidkänslan. Grundtekniken på storslalomskidorna med ett inåkningspass utan käppar samt tre pass med hjälp av tre olika former på storslalombanorna där även tidtagning blev en bra feedback tillsammans med muntlig direkt feedback samt filmning.

Slalom med B och C käpp i kortare avsnitt avslutade läget innan lunch på söndag och hemfärd för alla glada och trötta åkare och vuxna. Strålande samarbete som ger hög kvalitet på träningarna samt alla åkare blir sedda och uppmuntrade.

Underbart att få uppleva det tillsammans med er föräldrar och aktiva.

Stort Tack!

Hemma igen blev det två träningar i Åsbobacken innan juluppehållet.

### Stöten läget 2- 4 januari

Härligt gäng med 6 av våra egna åkare samt 10 gäståkare från olika klubbar med medföljande föräldrar som fick uppgifter.

Storslalom i två dagar med 4 olika banor. Start på halva fjället. Dag två flyttade vi ner starten till trean på grund av vinden. Tidtagning och feedback samt filmning. Strålande bra med lång bana som innehåller även ett långt flackt parti. Fartposition och övergångar ger härlig erfarenhet.

Slalom den 4 jan med B och C käpp, gemensam start och mål. Tid och feedback. Tempoväxling med hårnål och vertikal.

Mycket nöjda åkare och föräldrar plockade ihop allt material och tackade för tre fantastiska dagar. Det skapar glädje och energi till oss alla.

### Träning i Åsbobacken.

Vi startade den 8 jan och har haft 24 träningar.

Det blev 13 träningar med slalom och 7 träningar med storslalom och 4 med //-slalom.

I snitt har det varit 7,5 åkare på träningarna.

Strålände insatser av pistmaskinsförarna som gjort att vi kunnat träna på fantastiskt underlag. Det ger möjlighet till metodisk och taktisk inläring samt racingfart i tävlingsbanor. Stort Tack!

Under olika rubriker berättar jag här om vinterns träningar som ett komplement till innehåll och dokumentation på Fb.

### 1) Organisation

Ola och Monica planerar innehållet beroende på var vi är i den tekniska utvecklingen och vilka behov vi sett vid analys av de senaste filmerna.

Ola och Paulina startar passet inne och beskriver innehåll.

Monica och Magnus sätter banor som tränar det tänkta tekniska eller taktiska uppdraget.

Paulina och Ola startar åkarna på snön.

**Tidtagningsgruppen** har under tiden satt upp tidtagning på önskat sätt.

**Bansättargruppen** har under tiden hjälpt till vid bansättningen.

Träningen startar med vuxna vid start, mål, utefter banan, alla med radio. Filmning eller korttagningsträning som inlärningsform.

Feedback muntligt till åkarna personligt eller via radion.

Mikropaus, ibland med analys på storskärm.

Bansättning i pausen Monica samt medhjälpare, för förnyad uppgift och därmed ny koncentration. Ny besiktning innan start med 3- 5 åk.

Avslut med någon kulighet eller pinnar in och avslut inne. Vad gör vi nästa gång, önskemål eventuella tävlingar.

### 2) C-käpp, B-käpp och A-käpp.

Vid inläring av ny teknik används för åkaren lämplig käpp för lagom utmaning så position och belastning på skidorna in i sväng blir bästa tänkbara.

När tekniken känns trygg kan åkaren använda nästa storlek på käpp och även i tempoväxlingar och tävlingslika banor fortsätta sin utveckling med belastning på ytter skidan in i sväng samt träna in bästa tänkbara linje i banan.

### **3) Inlärnin g med direkt feedback. Bild, muntligt och tid.**

Teknikgenomgång och träning utan och med käppar.

Metkroken med stöd av tofsar för belastning av ytter skidan.

Snakebanan med tofsar = liten svängradie i lätt lutning och på tid för att öva upp kant känslan med skidorna i fallinjen.

Filmning eller foto vid en sväng med käpp. Direkt stopp och titta.

Upprepas åt båda hållen.

Filmning / foto med analys i Mikropausen.

Banmemorering i backen samt rita banan inne i grupper. Taktik och linje samt lägga in rytmen av banan som en förberedelse för träningsåket eller vid tävling innan start av första tävlings åket.

Laboration Start med olika uppgifter och tidtagning till port två.

Laboration tre banor med olika svängradier i överbacken vid inlärnin g av jämn svängradie.

### **4) Metodisk stegring.**

Vi startar med kortare banor i jämt tempo i lagom lutning och med anpassad käpp. Det har ibland i vinter inneburit 2- 3 banor i bredd med olika käppar.

Halv till helsväng i olika lutning med samma svängradie för att befästa förmågan i de olika utmaningarna.

Tempoväxling där vi startar med rund sväng och in i hårnål blir nästa steg och även den i olika lutningar. Överbacken och underbacken.

Nästa tempoväxling är vertikalen som inleds med runda svängar och på flaken blir tempoväxlingen vertikal med den speciella tekniken att lära sig att attackera portarna med i den.

Ytterligare en tempoväxling som också tränas i olika lutningar är långsvängen. Den kombineras ofta före en hårnål.

Det som tillkommer är övergång från halv brant till flackt och speciellt från flackt till brant i underbacken samt ökad fart i banorna = längre avstånd mellan svängarna.

När varje tempoväxling sitter så sätts banorna med omväxlande innehåll så att KM banan kunde innehålla hårnål, vertikal och långsväng samt runda svängar med olika radie. Fantastiskt härligt att se hur alla klarade det så fint.

Metodisk stegring i Storslalom i våran backe följer samma mönster med start av jämnt tempo och 12 portar med lagom svängradie anpassad till snöns konsistens.

Hel och halv sväng blir nästa steg och med ökat eller minskat antal portar.

Därefter kommer långsväng och övergång till branten i underbacken. Sedan blir det variation i svängradien och med långsväng samt minskat antal portar som ger högre fart och möjlighet till större svängradie. Ökad fart ger modigare åkare och de går in i sväng med full kraft och bra kantning. Resultatet blir glada åkare vid mål.

Under GS träningarna i Stöten har vi utvecklat modet, fartkänslan och tekniken ytterligare. Helt underbar känsla att jobba med stor insats och bara njuta av farten och utmaningen.

Under sportlovslägret i Stöten kunde 6 av klubbens åkare njuta av tre dagars storslalom. Vi fick anpassa oss efter vädret men lyckades få till bra och uppskattad träning. Paulina deltog och Martin med Valter från Mini.

//-slalom i överbacken på slalomskidor och med 8 portar ger en fantastisk snabbhetsträning som är lekfull och så kul att det är svårt att sluta. (tre käppars avstånd som säkerhet mellan banorna)

Här tränar åkarna ingång i sväng och avslut av svängen. Ju jämnare åkare desto mer inlärning utan att det är deras fokus det sker via övningens utformning. Starterna tränas också för att snabbt komma iväg.

Startträning både i slalom och storslalom med olika uppdrag och tid till port två ger en upplevelse av hur mycket starten betyder för åket och hur viktigt det är att ha hög koncentration och koppla på adrenalinet som gynnar hela åket eftersom det höjer reaktions snabbheten.

Tidtagningen ger en bra feedback på insatsen och vid kortare avsnitt ökar den insatsen och åkaren kan också se hur just det avsnittet fungerar.

Adrenalinpåslaget ökar och därmed kraften i svängarna.

Positivt att tävla mot någon som är jämn men också positivt att se vad jag kan förbättra jämfört med mig själv eller närma mig någon som vanligen är snabbare än jag själv. Att testa sina gränser ger utveckling.

**4) Vårt mål för varje träning har varit:**

Att alla skall få lära sig något som utvecklar skidåkningen vid varje pass och som skapar glädjen och viljan att komma på nästa träning.

Att alla åkare skall bli sedda och få uppmuntran och feedback genom allas vår insats.

Att det man gör mycket av på så rätt sätt som möjligt sätter sig i systemet och rörelsen blir automatiserad. När det sker, då är åkaren klar för högre fart som utmaning och resultatet blir snabbare tid.

Vid hög koncentration och påslag på adrenalinet så skapar det snabba reaktioner i nerver och muskler och då kommer framstegen.

När målet blir tydligt som på KM då kommer gnistan och prestationen är på topp.

Fantastiska insatser där alla var vinnare i sin egen utveckling.

Underbart att uppleva. Grattis alla åkare och föräldrar.

**5) After Ski med choklad och macka efter några träningar under vintern har gett en trivsamt atmosfär att umgås i efter avslutat pass.**

Vi kortade ner passet och gav tid till samvaron. Tack Maria och Anna för härlig insats vid arrangemanget. Så uppskattat av åkarna och oss tränare.

**6) Avslutningen med // -slalom och Hamburger festen. Pokaler, åkarkort samt tränarkort och fina kort till Ola och mig från åkarna avslutade på ett fint och glädjefyllt sätt våra 10 år tillsammans från PLOG till TÄVLINGSTEKNIK i Snö Kul, Skid Kul, Mini Alpina och Team Alpin.****7) Var och en av er har på era kort fått veta vilka fantastiska kunskaper ni nu har och att det är möjligt att utveckla dem vidare på olika sätt och njuta av den kunskapen. När ni susar nerför en lång brant backe och kan göra skärande svängar som bara kittlar i kroppen av skidglädje, då kan ni tänka AHA! det är presenten från Monica och Ola och bara njuta.**

Ni kommer alltid att finnas i våra hjärtan som de underbara personer ni är. Det finns även plats i våra hjärtan för alla ni fantastiska föräldrar som vi tycker om. **Extra Tack!** till Paulina och Magnus och lycka till !!!!!

**Söndagen den 14 april 2024 Monica Hermansson-Lindbäck**