



# Föräldramöte C1 – 13 oktober 2011

Information till föräldrar och åkare i C1  
säsongen 2011/2012





# Agenda

- Ledare och kontaktpersoner
- Grundläggande regler och värderingar
- Röda Tråden!
- Läger
- Föräldraansvar
- Tävlingskalender och LVC final
- Utrustning
- Övriga frågor





# Tränare och kontaktpersoner

## Gruppansvariga:

- Johan Saks
- Robert Hamrén
- Thomas Wallman

## Tränare:

- Maria Back
- Lottie Saks
- Lars Rönnberg
- Carl-Johan Pousette
- Peter Lundström
- Magnus Tegström

## Administratör:

- Suzanne Ceder

## LVC Kontakt:

- Lars Rönnberg

## Fotograf, Hemsida & Material:

- Anders Thernström

## Bemanningsansvarig:

- Peter Lundström

## Tävlings kommitté

- Lottie Saks

## Lägeransvarig:

- Johan Saks



# Informationspridning

Information finner ni på gruppsidan för C1

<http://www.sslk.nu/traning/gruppsidor/c1.html>

- Senaste nytt
- Träningsplanering
- Tävlingar
- Telefonnummer

Viss information mailas även ut.

Se till att hålla mailadresser aktuella -> Suzanne

Besök gruppsidan regelbundet.



## Grundläggande regler och värderingar





# Grundläggande regler och värderingar

## Vision

Sollentuna Slalomklubb skall bedriva ideell idrottsverksamhet med en bred alpin skidverksamhet och Snowboard-satsning. Vår verksamhet skall kännetecknas av satsning på ungdomar som vill tävla och utvecklas inom sin disciplin. **Glädje, samarbete, gemenskap, engagemang och respekt för varandra är våra hönörsord.**

För de aktiva gäller även att man prioriterar alpin utförsåkning högt och inser hur viktigt det är med träning och samarbete med tränarna för att lyckas i sin alpina satsning.



# Grundläggande regler och värderingar

- Om dessa regler och värderingar efterföljs kommer vi ha mycket roligare tillsammans.
- Vi skapar också mycket bra förutsättningar för att bedriva bra träning och nå framgång vid vårt tävlande.

## Generella Regler

- Att uppträda **sportsligt, juste och med respekt** mot sina tränare, kamrater då vi representerar Sollentuna slalomklubb
- Använda ett **vårdat språk** fritt från svordomar, hot, mobbing och könsord



# Grundläggande regler och värderingar

## Speciella regler vid träning och läger

- Passa tider
- Att komma mätt, utvilad och träningsvillig
- Lyssna och följ de instruktioner tränarna ger dig
- Absolut inte leka i liften. Det är absolut förbjudet
- Inte trängas i banan eller liftkön



# Grundläggande regler och värderingar

## Ytterligare att tänka på vid tävlingar

- Att alltid kämpa och göra sitt bästa
- Hjälpa och ge tips till sina lagkamrater
- Visa sportsligt uppträdande även vid motgång
- Heja på sina lagkamrater
- Uppträda artigt mot andra medtävlare både vid tävling och prisutdelning



# Röda Tråden C1 2011





# Röda Tråden C1 2011

## ■ Mentalt

- Åkaren tycker att det är jätteroligt med skidåkning.
- Åkaren utvecklar kunskaper gällande skidteknik samt börjar få kunskaper i fysisk träning.
- Åkaren har förmågan att besikta en bana och sedan återberätta var de största svårigheterna finns.

## ■ Skidteknik

- Åkaren börjar behärska åkning med en **stabil position** i gynnsamma förhållanden.
- Åkaren tränar på förmågan att åka kontrollerat (i lössnö), på is samt även kunna behålla kroppskontrollen i luftfärder.
- Åkaren tränar för att på ett riktigt sätt kunna utföra grundläggande skidvaneövningar.

## ■ Barmark

- Åkaren tränar kontinuerligt någon form av fysisk träning minst 2 pass/vecka



## Vad fokuserar vi på för att följa Röda Tråden

- **2 Fyspass/ vecka**
- **Styrd friåkning/ friåkning**
- **Banåkning**
- **Förberedelse för tävling**
- **Individuell analys, coaching/ smågrupper**
- **Materialvård**
- **Regler och värderingar**





## Vad fokuserar vi på för att följa Röda Tråden

- **2 Fyspass/ vecka.**

Blir det inte snö så fortsätter vi med barmark även efter lovet. Vi kommer även fortsätta med skridskoträning om vi inte har tillgång till snö. Vi lägger eventuellt in fys på lägren efter avslutad skiddag. Passen kommer vara lite lugnare ca. 40-45 min.

- **Styrd friåkning/ friåkning**

På läger kommer vi ha mycket styrd friåkning och även åka offpist och träna hopp. Allt detta för att få bättre skidåkare.

Generellt tips inför loven: ÅK MYCKET SKIDOR i varierande terräng.

- **Banåkning**

Vi kommer åka mycket bana i Väsjöbacken för att det är svårt att få till bra friåkning där. Nackdelen är att det blir det mycket köbildning. Vi kommer även träna långkäpp.

- **Förberedelse för tävling**

Vi kommer fokusera på att barnen skall lära sig att besikta bana, även under träning. Lära sig förstå "tänket" och börja göra det själv.

Göra rutin av alla moment inför ett tävlingsåk



## Vad fokuserar vi på för att följa Röda Tråden

- **Individuell analys och coaching/ smågrupper**

Vi kommer under säsongen även jobba i mindre grupper när vi ser att en åkare behöver utveckla vissa saker.

- **Videoanalys**

Vi kommer även använda oss av videoanalys. Filma i Funäsdalen. Analys i Klövsjö. 2-3 saker att jobba med per åkare som alla tränare vet.

- **Materialvård**

För att barnen skall kunna tillgodogöra sig så mycket som möjligt av träningen krävs det bra material och välvårdad sådan. Hjälpa föräldrar att bli duktiga på detta. Tillfälle till utbildning kommer ges under hösten (Jonas, Alpingaraget)

- **Regler och värderingar**

Sist men inte minst. För att vi skall ha trevligt tillsammans och utvecklas till bättre skidåkare behövs tydliga regler och värderingar.



## Läger för C1 2011 – 2012





# Läger & målsättning

- **Läger 1 Sälen** To 24/11 -> Sön 27/11
- **Läger 2 Familie/Funäs** To 8/12 -> Sön 11/12
- **Läger 3 Klövsjö** Må 2/1 -> Tor 5/1
- **Läger 4 Falun** Lö 21/1- Sön 22/1

- 1) Utveckla skidteknik och anpassa övningar i gynnsamma förhållanden
- 2) Det skall vara kul och stimulerande i och utanför backen och man skall se fram emot ett läger
- 3) Svetsa samman gänget barn, tränare och engagerade föräldrar



# Analysen och läger?

Svängfas	Fram Bak	Sidled	Upp Ner	Rotation	Kommentarer	
Inledning						
Sväng fas						
Sväng växling						



# Läger 1 – C1 läger i Sälen

- **För många 1:a gången på skidor**
- **Inriktning: Åka skidor och hitta känslan för snön.**
  - Balans och position!
- **Fram/bak -> upp/ner -> sida -> rotation**
- **Mycket friåkning samt enklare styrda banövningar**



# Läger 2 – Familjeläger i Funäs

- Nästan alla har åkt skidor
- Inriktning: Fortsätta bygga på snökänslan
  - Balans och position!
- Fram/bak -> upp/ner -> sida -> rotation
- Mycket friåkning samt styrda banövningar,
- Enklare: Slalom och storslalom banor



# Läger 3 – C & D läger i Klövsjö

- **Alla har åkt skidor**
- **Inriktning: Arbeta med banteknik**
  - Balans och position!
- **Mindre friåkning samt styrda banövningar**
- **Fram/bak -> upp/ner -> sida -> rotation**
- **Banträning/ Svängtekniken**
- **Ingång -> sväng -> utgång**
- **Storslalom och slalombanor (även långkäpp)**



# Läger 4 – C1 Falun

- **Alla har åkt skidor och tävlat**
- **Inriktning: Arbeta med utveckla storslalomteknik**
  - Balans och position!
- **Banträning/ Svängtekniken**
- **Ingång -> sväng -> utgång**
- **Fokus: Storslalom och fart**

**Notera! Lägret i Falun är ett enklare arrangemang och klubben brukar inte samordna boende eller anmälan**



**Vad bör ni/vi (föräldrar) tänka på?**





# Grundläggande regler och värderingar

## För föräldrar gäller att

- Aktivt hjälpa sin son/dotter att ta sig till träning, läger och tävling på **utsatt tid med rätt utrustning**
- Ställa upp **så gott jag kan** när föreningen, tränare eller gruppen behöver hjälp. Tex vid träningar, läger eller tävlingar
- Visa ett **gott uppträdande** vid träning/ tävling och hjälpa min son/dotter att göra det samma. **Även vid motgång**

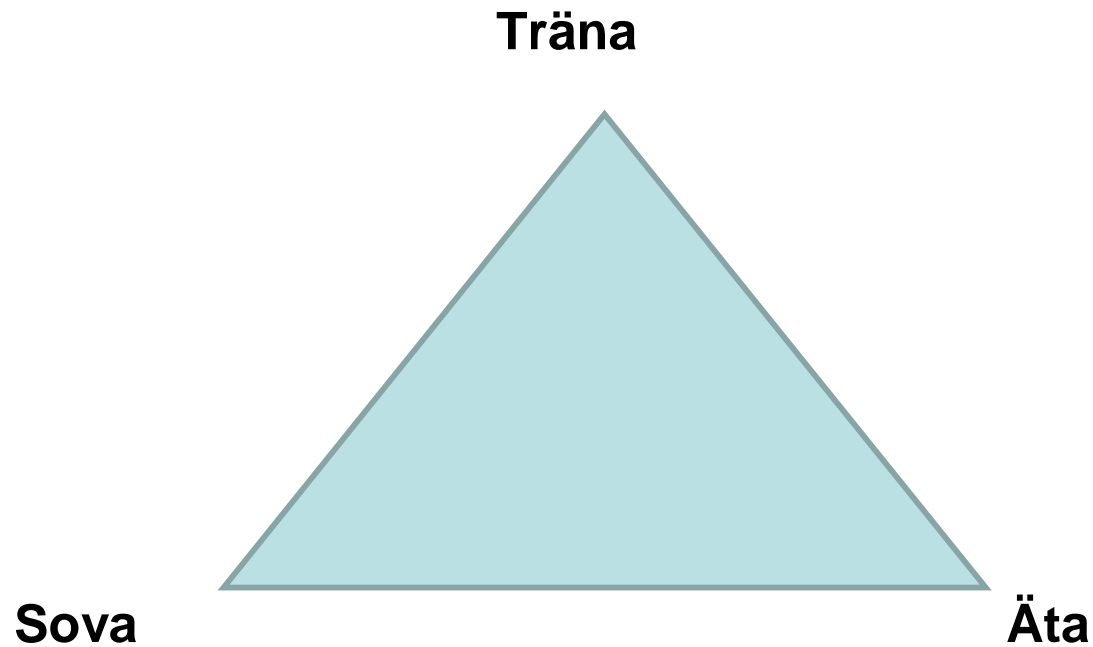
Alla föräldrar behöver kunna hjälpa till vid träning och när SSLK arrangerar tävling

- Olika roller vid tävlingsarrangemang (Teknik, Banpreparering, Domare, etc)
- Hjälp i backen vid träning och läger, bansättning, plogning, hålla avspärrning

Vi kommer aktivt involvera er alla under vinterns läger och erbjuda möjlighet att vara med och lära sig



# Kosten, sömnen och träningen är alla viktiga komponenter för åkaren



***Kosten är oftast den svagaste länken***

Risker vid obalans

- Nedsatt immunförsvar
- Ökad skaderisk
- Försämrad prestationsförmåga
- Trötthet
- Minskad träningsglädje
- Utebliven träningseffekt

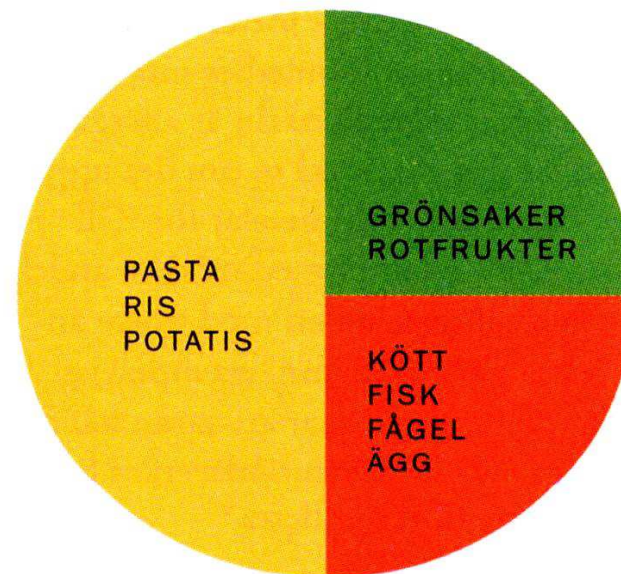
Källa: Kurt Granlund, kostrådgivare



# Grundläggande rekommendationer

- Före
  - Lagad mat någon/några timmar innan träning/tävling
  - Mellanmål 1 h innan, protein och kolhydrater
  - **Vätska**
- Under
  - Lättare förtäring för att stilla hunger (inte godis!)
  - Protein
  - **Vätska**
- Efter
  - Mat i direkt anslutning till träning (ex Drickyoghurt och skinkmacka)
  - Lagad mat så fort som möjligt
  - **Vätska**

## Högenergiförbrukarens tallrik



- Äta enligt tallriksmodellen
- Ät varierat
- Ät "färgrikt" till varje måltid
- Drick mjölk till maten
- Unna dig fest ibland

Källa: Kurt Granlund, kostrådgivare



## Vad bör ni (föräldrar) tänka på vid läger och träning/tävling?

- Inga spel och en massa mobiltelefoner under träning eller värmepauser
- Inte godis, dock gärna lite energigivande medskickat
- Kul om alla har möjlighet att köpa en kopp choklad/ eller har egen fika när vi åker in och värmer oss.
- Hellre för mycket kläder som vi kan klä av barnen än för lite
- Ge barnen rätt förutsättningar och vässa kanterna
- **Vi behöver hjälp med banunderhåll, speciellt vid snöfall eller mjukt underlag**



# Tävlingskalender





# Tävlingar för åkare i C1

- Barnen i C1 förväntas delta i majoriteten av försäsongslägren samt tävla i Lilla Världscupen (LVC), och om intresse finns även i Mälarcupen
- Hur anmäler man sig till tävlingar?
  - LVC
  - Mälarcupen
  - Andra tävlingar tex Vemdalsslalomen



# Anmälan till tävling

## ■ LVC-tävlingar

- Administratören kommer att **anmäla** alla C1-åkare "**automatiskt**" till alla **LVC-tävlingar** under säsongen 2011/2012. Om åkaren **INTE skall delta** i en viss LVC-tävling **måste ni meddela administratören** detta per mail senast på **måndag** före respektive LVC tävling.

## ■ Klubb-Cup

- Om det inte krockar med LVC-tävlingar får åkare gärna tävla i Klubb-cupen. Ingen föranmälan krävs. Se SSLK-websida för information om Klubb-cupen.

## ■ Andra tävlingar

- C1-åkare får mycket gärna delta i andra tävlingar, tex. Mälarcup-tävlingar. För dessa tävlingar **måste ni anmäla** deltagande **till administratören** per mail senast **i god tid** före respektive tävling. Se anmälningsinstruktioner i respektive inbjudan eller på arrangerande klubbs hemsida. Klubben står för anmälningsavgifter, om åkaren tävlar.

## ■ Tävlingsanmälningsavgifter

- Klubben står för tävlingsanmälningsavgifterna för alla medlemmar som betalat träningsavgift. Klubben betalar dock inte anmälningsavgifter för bl.a. t.ex. Guldhjälmen och Årebragden och inte heller för tävlingar som genomförs samtidigt som Ross-Knocken.



# Tävlingskalendern 2011/2012

- 14 jan Mälarcupen Uppsala SLK SL D/H 10-11
- **15 jan LVC-kval** Lidingö SLK GS D/H 10-11
- **28 jan LVC-kval** Täby SLK SL D/H 10-11
- 29 jan Mälarcupen Täby SLK SL D/H 10-11
- **4 feb LVC-kval + DM** Djurgårdens IF GS D/H 10-11
- 5 feb Mälarcupen Mälaröarnas ASK SL D/H 10-11
- **18 feb LVC-kval (Super-Comb)** Huddinge SK SG D/H 10-11
- 4 mar Mälarcupen Sörmland SL D/H 10-11
- **10 mar LVC-kval + DM** Sollentuna SLK SL D/H 10-11
- 11 mar Mälarcupen Final Saltsjöbadens SLK SL D/H 10-11
- **17 mar-18 mar LVC-final** Region 4 Sthlms AK GS/SL D/H 10-11 - **Gesunda**
  - Alt LVC-final Järfälla AK SL D/H 10-11
- **24 mar-25 mar Ross-Knocken** Sollentuna SLK KNO D/H 10-15
- 31 mar-1 apr LSK Spring Lidingö SLK Alla åldrar



# C1 är ansvarig arrangör för ett antal tävlingar

- **Några tävlingar inom Klubb Cupen**
  - Skutkutet 23 oktober
  - TBD
- **10 mar LVC-kval**
- **17 mar-18 mar LVC-final - Gesunda**
  - Alt LVC-final Järfälla
- **24 mar-25 mar Ross-Knocken**

**Mellan 10 – 15 personer behövs vid varje tävling**



# Utbildningar

- **SSF Timing**  
Utbildning för att kunna vara tidtagare under tävling  
Kursen sker internt i SSLK eller med Stockholm skidförbund
- **Teknik**  
Utbildning för driftsätta alla system inför tävling (datorer, tidtagningsutrusning, kommunikation etc)  
Normalt en intern kurs inom SSLK
- **Allmänt om tävlingsreglerna**  
En intern minikurs som normalt arrangeras av SSLK. Denna kurs rekommenderas för alla föräldrar som har tävlande barn!
- Alla kurser tar normalt en kväll i anspråk.
- Vi bör ha mist 2-4 personer per årskull (2004, 2003, 2002, 2001) som har utbildning inom tidtagning och teknik i D1 och C1, samt minst 1-2 personer från D2 och C2.



# forts Utbildningar

## SSLK material

- Rollbeskrivningar SSLKs tävlingar
  - Tävlingsregler
  - Skidförbundets lathundar för tävling
- <http://www.skidor.com/sv/Varagrenar/Alpint/Tavling/Forarrangorer/Lathundarorganisation/>
- Innehåller tips och utbildningsmaterial för hur man arrangerar en tävling. Innehåller även exportdomarkort



# Ross-Knocken 24 - 25 mars 2012

## Nordens största alpina tävling

- Alla familjer förväntas hjälpa, boka i kalendern
- Sponsorer, försäljning, parkering, speaker





# Utrustning för C-åkare i tävlingsgrupp





## Utrustning för C-åkare i tävlingsgrupp

- SL respektive GS skidor (styvhet, svängradie och längd anpassad till åkaren)
- Pjäxor av racingtyp (flex 60 – 90)
- Funktionella och varma kläder samt hjälm och ryggskydd.
- Benskydd
- Stavskydd samt eventuellt båge från och med Klövsjölägret (ej båge vid GS)
- Väl underhållna skidor, vassa kanter och vallade belag
- **Höll ögonen på datum för årets skidvårdskurser!!**



# Övriga frågor

- Grupp indelning
- LVC finalen – intresseanmälan snarast
- Ny åldersindelning 2012/2013
- Bemanning Skutkutet
- Närvaro ansvariga föräldrar
- "Saft&Bulle" ansvariga föräldrar





# Gruppindelning

## Kriterier

- Jämna harmoniska grupper
- Utjämning pojkar och flickor
- Grupperna kommer användas vid uppvärmning, en del övningar och för att åkarna ska känna tillhörighet och trygghet i en mindre grupp samt få kontinuitet med sina tränare
- Stor del av träningstiden kommer dock de tre grupperna köra i samma bana och därmed även få tillhörighet och trygghet i en större grupp



**Frågor/kommentarer???**

**Vi vill gärna ha återkoppling från er och era barn under säsongen!!**

