



IFK FALUN ALPIN

VERKSAMHET 2010 -2012 AU Träning A ungdom – Senior

Verksamhetsberättelse del 2 utfallet redovisas med röd text under varje rubrik

Gruppen

Gruppen består 2010 av 21 st. aktiva som samtliga tränar/ tävlar regelbundet, till sitt förfogande har de 5 tränare, samt tränare på skidhögskolor/ gymnasium
Bilaga Aktiva A - Senior

Övergripande mål för AU Träning verksamhet 2011 - 2012

Att kunna vidareutveckla de yngre som kommer upp i gruppen så att den kan fortsätta hålla dagens nivå eller högre vad gäller tävlingsresultat

Resultat: hitintills ej lyckats fullt ut bla. beroende på att de nya A inte var förberedda vad gäller teknik och inskolning att vilja tävla, samt att vi inte hade de resurser som krävdes för att under en säsong rätta till detta

Övergripande mål för AU Tränings verksamhet 2010

Gruppen ålder och kvalitet är sådan att vi tycker oss kunna ha en ren resultatmässig målsättning att uppnå följande resultat, detta under förutsättning att vi har samma aktiva till förfogande som senaste året samt att dessa slipper skador, dessutom hoppas vi kunna utveckla de yngre som kommer upp så att de skall kunna fylla på i gruppen

Resultat genomfört till stora delar se nedan, utveckling yngre se ovan

SM 16 år – 1 topp 15 placering , 1 lagmedalj

Resultat 2 topp 12 plac (9 & 12 placering)

ÄJSM 18 – 20 år: 1 topp 5 placering, 2 lagmedaljer

Resultat 1 lagmedalj (brons herrar GS)

YJSM 16 – 17 år: 1 topp 25 placering

Resultat 28 plats

USM 14 – 15 år: 1 topp 10 placering, 1 deltagare i regionslag på medaljplats

Resultat 7, 9, 13 placering individuellt , 1 deltagare i guldmedalj lag

Sverige final 14 – 15 år: 1 som kvalar in till USM denna väg

Resultat 1 kvalade in

Genomförandebeskrivning 2010

För att nå gruppen mål skall vi utveckla våra aktiva enligt följande

Skidhögskola / gymnasium

Här har vi 6 aktiva som tränar med och efter program från deras skolor.

Resultat genomfört

Lugnetgymnsiet idrottsprogram

Här har vi 3 aktiva som skolan avsätter 2 halv och 1 heldag för träning på skoltid, IFK Falun alpin ansvarar för träningen som sker blandat på skoltid och med klubbens övriga åkare på hemmaplan

Resulta genomfört

”Hemma aktiva”

Här har vi 12 aktiva som vi kommer att bedriva följande träning för.

Barmark kommer vi att gemensamt starta upp veckan när skolan startar fram till dess deltar de i andra idrotter samt kör extra på egen hand, vår träning kommer att innehålla kondition, styrka, rörlighet, kost, mm. Vissa av dessa pass körs individuellt.

Resultat genomfört



verksamhetsbeskrivning 2010 - 2012 A ungdom –senior sida 2

Snöträning kommer vi att köra 2 – 3 ggr. /vecka beroende på tävlingsprogram samt tränares möjlighet att närvara, förutom traditionell alpin träning kommer vi bla. att komplettera med följande, tempohöjande med tidtagning alt. Parallell, in/utgångar ur kombinationer, uppkörda banor, storslalom i svårare backar.

Resultat inte uppnått tidtagning, GS svårare backar, ”specialgrejer”

Träningsarena

Vår förhoppning är att kunna ha Källviksbacken som huvudsakliga träningsarena men i så fall krävs att gruppen får större utrymme och variationsmöjligheter än föregående säsong, för att höja svårighets graden på storslalom skall vi försök finna möjligheter att träna i större backar

Resultat Källviksbacken varit i bra skick och utrymme för att improvisera & säkerhet bra

Snöläger

Beroende på när våra aktiva har tävlingsstart vilket varierar mellan mitten november till börja januari så finns för vissa ett behov av att komma på snö tidigare än vad Källviksbacken och i vissa fall Sverige kan erbjuda, därför erbjuder vi en lägerplan.

Bilaga: lägerplan A – senior

Resultat lägerplan och träningarna på läger ok i förhållande till de aktivas intresse

Utbildning

Utbildning i gruppen kommer delvis att ske genom externa kurser och att vi bjuder in spetskompetens till våra läger/träningar, men mestadels genom att vi tränare är ute på tävlingar och tar del av andras erfarenheter.

Resultat en tränare (Jocke) på analysutb. Med SSF och flera tränare ute mycket på bra tävlingar, dock ingen spets med på våra träningar (inbjudan av bra aktiva) pga. liten tillgång

Kostnader

- material
- utbildning/spetskompetens

- läger
- inomhushallar
- FIS licenser
- Läger/tävlingsbidrag

Kommunikation

- För att snabbare och säkrare nå våra aktiva kommer vi att kommunicera via SMS, mail, hemsida i nämnd ordning
- Resultat bra respons på SMS medelanden**

Övrigt

Under sommaren kommer vi att ha några gemensamma aktiviteter som t.ex. vatten skidor, orientering

Resultat en aktivitet genomförd, forspaddling i samband med upptakt

Vi önskar våra aktiva lycka till i vinter / tränarna.