



IFK FALUN ALPIN

VERKSAMHET 2010 -2012 AU Träning A ungdom – Senior

Gruppen

Gruppen består 2011 av 30 st. aktiva som samtliga tränar/ tävlar regelbundet, till sitt förfogande har de 7 tränare, samt tränare på skidhögskolor/ gymnasium
Bilaga Aktiva A - Senior

Övergripande mål för AU Träning verksamhet 2011 - 2012

Att ge gruppen sådana träningsförutsättningar att den skall kunna konkurrera om medaljer i sina respektive mästerskap

A – seniorgruppens mål med tränings verksamhet 2010

Att ge gruppen sådana träningsförutsättningar att den skall kunna uppfylla nedanstående resultatmål som vi anser är realistiska som gruppen ser i dag

SM 16 år – 1 topp 15 placering , 1 lagmedalj
ÄJSM 18 – 20 år: 1 topp 10 placering, 2 lagmedaljer
YJSM 16 – 17 år: 2 topp 15 placering
USM 14 – 15 år: 1 topp 40 placering,
Sverige final 14 – 15 år: 2 som kvalar in till USM denna väg

Genomförandebeskrivning 2010

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

Skidhögskola / gymnasium

Här har vi 3 aktiva som tränar med och efter program från deras skolor.

”Hemma aktiva”

Här har vi 30 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 efter erhållet program.

Förutom dessa har vi några aktiva som inte går på högskola/skidgymnasium, men håller sådan nivå att de periodvis med vår hjälp bör finna träning med andra på samma nivå

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 olika teman som, tempohöjande med tidtagning alt. Parallell, in/utgångar ur kombinationer, uppkörda banor, storslalom i svårare backar.

”

Träningsarena

Vår målsättning är att kunna ha Källviksbacken som huvudsakliga träningsarena och med samma utrymme och variationmöjligheter som föregående säsong, önskvärt är också om det gick att korta av flacken i ”branthanget”.

För att höja svårighetsgraden på storslalom skall vi försök finna möjligheter att träna i större backar

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.

Målsättningen är att den aktive skall få 25 snödagar före sin första tävling

Bilaga: lägerplan A – senior

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.

Kostnader

- material
- utbildning/spetskompetens
- läger
- inomhushallar
- FIS licenser
- Läger/tävlingsbidrag

Kommunikation

- För att snabbare och säkrare nå våra aktiva kommer vi liksom förra säsongen att kommunicera / informera via SMS, mail, hemsida i nämnd ordning

Övrigt

Under sommaren / höst skall vi försöka att ha några gemensamma aktiviteter som t.ex. vatten skidor, orientering

Vi önskar våra aktiva lycka till i vinter / tränarna.