



IFK FALUN ALPIN

VERKSAMHET 2010-2011 AU TRÄNING C OCH B-GRUPPEN

IFK Falun Alpins verksamhet för C- och B-grupperna

C- och B-grupperna är IFK Falun Alpins tränings- och tävlingsgrupper för barn 10-11 år och 12-13 år.

Verksamheten är uppdelad efter färdighet i samverkan med Skidkul . Nya barn i åldrarna 0-12/13 år deltar i snöträningen i Skidkuls färdighetsindelade grupper och i den takt de utvecklas går barnen 10-13 år över till respektive C och B-grupp beroende på ålder.

Övergripande mål för AU Träning C- och B-grupperna verksamhet 2010-2011

C- och B-grupperna ska under 2010-2011:

1. Behålla alla åkare som deltog under 2009-2010
2. Rekrytera minst 5 nya barn i åldrarna 10-13 år. Se Skidkuls mål.
3. Bedriva en verksamhet som upplevs som **glädjefyllt** och **inspirerande** för både barn och föräldrar så de är beredda att satsa på alpin utförsäkning som sin prioriterade fritidaktivitet.
4. Utbilda barnen till att bli **skickliga skidåkare** som tycker om att tävla och därigenom kan uppnå bra resultat.
5. B-gruppen: 3 tjejer och 3 killar kvalar till B-finalen i Lilla Världs Cupen
6. C-gruppen: 3 tjejer och 5 killar kvalar till C-finalen i Lilla Världs Cupen
7. Skapa en miljö där deltagarna knyter kontakter sinsemellan som kan leda till **livslånga relationer** mellan deltagarna.
8. Utbilda 10 föräldrar i skidteknik i samverkan med Utbildningsansvarig.

Övergripande mål för AU Träning C- och B-gruppernas verksamhet 2012

Dessa åldersgrupper ska behålla de barn som var aktiva i maj 2010.

De ska även behålla de tränare som var aktiva i maj 2010 engagera fler föräldrar som ledare.

97-98 ska ha 2 killar och 2 tjejer som kvalar in till någon gren på USM.

99-00 ska ha 5 killar och 3 tjejer som kvalar in till LVC-finalen.

Genomförandebeskrivning 2010-2011

- Information om grupper inför nästa år delges under försommaren till respektive åkare.
- En aktuell lista över träningsgruppen ska finnas. Samverkan med registeransvarig och kassör.
- Tydlig information ska finnas för vilken insats som förväntas av föräldrarna, kommer att skötas av lagledare(föräldrar). Samverkan med AU-Backe, AU-Arrangemang, AU-Marknad m fl utskott.
- Träningen som erbjuds ska leda till skickliga skidåkare:
 - Barmarksträningen består av en stor del koordinationsträning och slalomlika rörelser, konditionsträning och styrka/spänst.
 - Snöträningen är anpassad för den tävlingsverksamhet som sker i respektive klass, bland annat med avseende på olika käppar. Träning ska också leda till att vi får åkare som är allmänt duktiga skidåkare med god rörelseberedskap.
 - Träningen är individuellt anpassad men sker i grupp.
- Tränarna är tydliga med att uppmuntra barnen att prova flera sporter, speciellt under sommarhalvåret. Syftet är att skapa allsidig träning.
- Erbjudande om träningstillfällen omfattar
 - Barmarksträning
 - april - september, cykel
 - augusti - oktober måndag och onsdag kl 18.30(18.00)-19.30 (19.00) på Lugnets skidstadion.
 - Inomhusträning 1 oktober-15 december. måndagar 19.00 - 20.00 och onsdagar 19.00 – 20.30
 - Träning i Källviksbacken måndag och onsdag (B-gruppen torsdag) kl 18-20 från januari och fram tom slutet av april 2011.
 - Läger och andra aktiviteter enligt lägerplan.
 - Genomgång av styrketränningsmetodik för barn födda 1997: på Lugnets fysiocenter i september.
 - Samarbete sker med äldre och yngre grupperingar för att få tillgång till och utgöra förebilder.
- Kick Off, Säsongsavslutning tillsammans med hela klubben. Arrangeras av styrelsen
- Tävlingar enligt tävlingskalender. Lilla Världs Cupen, Team Sportia, KM, distriktstävlingar och nationella tävlingar erbjuds. Farttävlingar som SuperG/störtlopp i Leksand och Guldhjälmen i Duved är aktuella.
- Tävlingsansvariga ledare ska utses för Lilla Världs Cupen, Team Sportia och KM. Även för andra tävlingar där en större grupp avser att tävla.
- Utbildning av föräldrar i egen skidfärdighet vid 2-4 tillfällen under jan-mars 2011 i samverkan med Utbildningsansvarig för att kunna vara ett bättre stöd för våra åkare. .
- Utbildning av tränare enligt klubbgemensam utbildningsplan.
- Föräldramöte/planeringsmöte med lagledare och tränare en gång i månaden i samband med träningen.
- Utvärdering av verksamheten sker i samband med föräldraträff under våren 2011.
- Skriftlig information sker till 100% via hemsidan. (Mail kommer att undvikas.)
- Närvaro förs vid varje träningstillfälle, lagledare sköter detta.

Tidplan

Se ovan.

Kostnader

- Kostnader för inomhushall
- Ersättning för läger enligt lägerplanen, åkare och tränare.
- Kostnader för distrikts-/nationella tävlingar. Team Sportia och KM är kostnadsfria.
- Kostnader för träningsmaterial?
Inköp av DVD-skivor för videofilmning.
- Kick Off, städdag och Säsongsavslutning tillsammans med hela klubben budgeteras gemensamt för hela klubben?

Annan information av vikt för prioriteringen vid sammanställning av klubbens verksamhetsplan 2011

- OBS att medlems-/tränings-/tävlings-/liftkorts- avgifter måste vara färdigställda i god tid innan eventuellt stoppdatum för reducerade priser.
- Klubben växer stadigt och ställer större krav på tydlighet och information till alla. Information om klubbens organisation, erbjudande och olika villkor måste förbättras jämfört med 2008.
Ingen ska känna sig exkluderad från information.