

## Hej alla U8-familjer!

Varmt välkomna alla nya som gamla åkare till en ny skidsäsong med Lidingö slalomklubb! Det är så kul med ett så stort intresse för att träna skidor redan i de yngsta träningsgrupperna. Inom U8 delar vi in huvudgruppen i två grupper U8:1 (födda 2013) och U8:2 (födda 2012). Eftersom vi i år har många nya barn och familjer i klubben vill vi med detta brev passa på att berätta lite om hur det fungerar att träna inom vår klubb.

### **Info om gruppindelning inom klubben**

Samtliga barn som tränar inom klubben delas in i grupper baserat på ålder och inte på talang/nivå. Idag har klubben 6 åldersgrupper baserat på året man är född - U6 (5 åringar), U8 (6-7åringar), U10 (8-9 åringar), U12 (10-11 åringar), U14 (12-13 åringar), U16 (14-15 åringar).

### **Krav på skidvana**

Lidingö slalomklubb är en **slalomklubb** och ingen skidskola. Detta innebär att när man börjar träna inom klubben så måste barnet redan ha en skidvana som motsvarar åldersgruppens nivå. För U8 är det följande krav:

- 1) Börjat få en grundposition och en skidkänsla. Man måste kunna ta sig ner för Ekholmsnäsbacken, kunna svänga och bromsa. Om man är helt nybörjare rekommenderar vi skidskola via [Lidingö Freeskiers](#) tills barnet uppfyller kraven för klubben.
- 2) Kunna åka ankarlift själv

### **Träning**

Det är huvudtränaren som leder träningen med hjälp av föräldratränare och hjälpandeföräldrar. Inom klubben tränar vi teknik och position genom slalombanor. I U8 tränar vi primärt slalom (SL) och från U10 tränas även stor slalom (GS). Huvudtränaren sätter vid varje träningstillfälle en bana med kortkäppar anpassad efter gruppens nivå. Barnen åker banan i tur och ordning och får individuell coachning i start och mål av tränare. Under träningen är det enbart tränare och hjälpandeföräldrar som ska stå vid banan och vid tränarna. Föräldrar som enbart tittar på ombeds att stå nedanför backen så att inte träningen störs. Nedan följer upplägg för träning:

16.25 Upprop/närvaro

16.30 Uppvärmning leds av lagledare/föräldratränare

16.35 Huvudtränare samlar barn för genomgång av dagens träning

16.45 Bana med individuell coachning (både i start och i slutet av banan).

18.00 Avslutning

### **Tränare**

Varje åldersgrupp har en huvudtränare tilldelade. Huvudtränare för U8 i år är Adrian Boivie som själv tränat och tävlat inom klubben. Adrian är en mycket uppskattad tränare och har en lång erfarenhet av att träna de yngre grupperna i klubben med mycket goda resultat, han är även huvudtränare för U10:2. Klubben har en sportchef Jonas Måhlén som ansvarar för tränarbemanning och utbildningar.

### **Föräldratränare**

Tränarna stöttas av engagerade frivilliga föräldratränare som fått utbildning och coaching genom klubben. Dessa utses av Jonas Måhlén och koordineras via lagledare. Har ni intresse av att engagera er så anmäl detta gärna.

### **Hjälpandeföräldrar**

Lidingö slalomklubb bygger på föräldraengagemang i samtliga åldersgrupper. För att träningarna ska flyta på och fungera så krävs mycket föräldrastöd under snöträningarna. Ju yngre barnen är desto mer stöd från föräldrar krävs. Lagledarna kommer att skicka ut ett schema för när respektive familj har föräldrastöd. Skulle man inte kunna det tillfället man har blivit tilldelad ansvarar man själv för att byta med annan familj samt meddela lagledare. Att vara föräldrastöd i backen innebär följande: ploga bort vallar i träningsbanan, hjälpa till vid liften uppe och nere, hjälpa barn från bana till lift, hjälpa barn som trillar, hjälpa barn som är ledsna, hjälpa barnen till toaletten osv. Schema kommer skickas ut. Ingen tidigare erfarenhet krävs för att vara föräldrastöd.

### **Lagledare**

Till varje åldersgrupp inom klubben tillsätts lagledare som även här är frivilliga föräldrar med barn i aktuell grupp. Lagledarens roll är att hålla ihop gruppen, planera träningar och sköta kommunikationen inom gruppen. Har man frågor om något så vänd er alltid till lagledarna..

### **Tävlingar**

I U8 gruppen tävlar vi inte utan här fokuserar vi på att ha KUL och få kontroll på skidor och teknik. Klubben arrangerar däremot varje år ett klubbmästerskap som brukar vara väldigt uppskattat och kul och här är alla välkomna att tävla. Medalj utlovas till alla. Detta är ett kul och uppskattat tillfälle att testa hur en skidtävling fungerar.

### **Utrustning**

Alla barn måste ha ryggplatta och skidhjälm på alla träningar. Utöver det behöver barnen bara vara klädda för väder och ha skidorna redo vid samling. Vill man köpa klubbens kläder så kan man göra det på klubbhemsidan. Övriga tips för utrustning:

- Alpingaraget - som medlem får ni 20% på stor del av deras sortiment
- Happy Outdoor – Affär för byt & köp

- [kopsalj.sslk.nu](http://kopsalj.sslk.nu) –Sollentuna Slalomklubb har den bästa klubbsajten för begagnad alpin utrustning

### ***Kommunikation***

Kommunikationen sker via [lidingöslalom.se](http://lidingöslalom.se) där nyhetsbrev och kallelser till träningarna sker. På hemsidan kan ni även läsa mer om klubben och vad som händer i olika grupper.

Vi ser fram emot en kul säsong tillsammans med alla U8:or och hoppas på mycket snö! Har ni några frågor tveka inte att höra av er.

Väl mötta,