

# Föräldramöte U12

Träningsstart höst 2020  
Lidingö Slalomklubb

2020-09-22

#ifklidingoslalom



**LIDINGOSLALOM**

**U12**



# Agenda

- ▶ Ledare
- ▶ U12 – gruppen, ledare, roller
- ▶ U12 – mål/försäsong/läger
- ▶ Träning – barmark/snö
- ▶ Utrustning
- ▶ Tävling
- ▶ Klubben
- ▶ Övrigt
- ▶ Sammanfattning & Frågor

# Ledare U12 – 2019/20

## Tränare

- Anna Granhed
- Hampus Karlsson
- Adrian Boivie

## Lagledare

- Caroline Ensér (Lovisa)
- Helena Liman Sagoo (Oscar)
- Lotta Tullila–Persson (Clotilde)
- Sabine Nordquist (Oscar)

## Föräldratränare

- Erik Pettersson (Amanda)
- Kalle Sandström (Arvid)
- Tomas Engström (Molly)

# U12 Gruppen 2020/2021

| Födelseår | Grupp | Tjej | Kille | Tot. |
|-----------|-------|------|-------|------|
| 2009/2010 | U12   | 39   | 36    | 75   |

# Ledarroller

## Tränare

- ▶ Ansvariga för barmark- och snöträning
- ▶ Planerar, förbereder och genomför träningarna
- ▶ Målsättning att vara minst 2 tränare per tillfälle
- ▶ Coachar på tävling

## Lagledare

- ▶ Sköter kommunikation med föräldrar (hemsidan primär infokanal)
- ▶ Tar närvaro
- ▶ Tillsammans med tränare assistera på tävling och träning
- ▶ Vara insatt i vad som gäller för åkare på tävlingar, anmälningar, efteranmälningar, protester mm

# Ledarroller forts...

## Lägeransvarig – *att utse*

- Planerar, förbereder och genomför läger tillsammans med tränarna

## Tävlingsansvarig – *att utse*

- Koordinerar aktiviteter före, under och efter tävling
- Vara väl insatt i vad som gäller för åkare på tävlingar, anmälningar, efteranmälningar, protester mm

## Materialansvarig – *att utse*

- Ansvarar för det mtrl som gruppen använder, ser till att det ställs tillbaka samt har kontakt med materialansvarig i styrelsen (kring mtrl som lånas/går sönder/saknas/ska köpas in etc.)
- Koordinerar med övriga grupper/styrelsen kring klubbussen

## Hjälpande förälder

- 3 hjälpande föräldrar på snöträningarna. Varje grupp har ca 3 pass / skidsäsong
- 1 utan skidor – Hjälpa till med mtrl mm
- 2 med skidor – hjälpa till att sätta/riva bana, hjälpa barn som ramlar, ploga banan etc.
- Vid behov hämta tränare på Ropsten tisdag/torsdag så att dessa är på plats i backen senast 17:30

# Ansvariga ledare

## Lagledare:

Caroline Ensér, Helena Liman–Sagoo, Charlotta Tullila–Persson, Sabine Nordquist

## Tävlingsansvariga lagledare på LVC tävlingar:

*Flickor:* Caroline Ensér, Lotta Tullila (el. enligt överenskommelse)

*Pojkar:* Helena Liman–Sagoo, Sabine Nordquist (el. enligt överenskommelse)

## LVC finalansvarig:

Caroline Ensér

## Hemmatävling den 23 januari, LVC–kval GS:

Lotta Tullila & Andreas Lööf

## Materialansvariga:

*Att utse*

## Lägeransvariga:

*Att utse*

# U12 Mål, övergripande & gemensamma

| BlåGula Vägen (Skidförbundets mål för U12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | U12 2020/2021 Gemensamma mål                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Utveckla en bred allmän och en bred idrottspecifik rörelserepertoar</li><li>• Kunna använda alla kantregulatorer</li><li>• Kunna åka på en skida i bana i grön terräng</li><li>• Kunna göra en rund sladdande sväng</li><li>• Kunna hoppa och göra 360 åt båda hållen</li><li>• Träna "alla" discipliner i hemmabacken</li><li>• Kunna friåka med fartkontroll i varierad terräng</li><li>• Ta visst ansvar för utrustning samt skidvård</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Skapa passion för skidåkning</li><li>• Känna skidglädje och lust att träna och tävla alpin skidåkning</li><li>• Alla i gruppen skall kunna åka SL-bana och fälla käpparna med stavarna</li><li>• Att förstå "linjeval" samt hur detta påverkar åkningen</li><li>• Testa att åka super G</li><li>• Lära känna alla åkare i gruppen (+70 barn)</li><li>• Annat!?</li></ul> |

# Försäsong – träning och läger

## Fysträning:

Tisdag & torsdag 18.00–19.00 – Utomhus

## Läger:

- ▶ v41, Oslo (preliminärt, givet ev. rese-/covid 19-restriktioner)
- ▶ v44, Idre 24/10–1/11
- ▶ v47, Klövsjö (preliminärt, mer info kommer)
- ▶ v49, Funäsdalen Familjeläger 4–7/12
- ▶ Fartläger Funäs 12–15/12
- ▶ v51, Åre veckan före jul, 18–22/12
- ▶ Avslutningsläger efter påsken 2021

# Barmarksträning

## Träningsinriktning

- ▶ Snabbhet
- ▶ Stabilitet
- ▶ Koordination
- ▶ Rörlighet
- ▶ Kondition
- ▶ Styrka
- ▶ Spänst
- ▶ Grenspecifik uthållighet

U12 Fokus

U14/16

*+ att ha kul och skapa  
gruppkänsla!*

# Skidträning

## Träning i Ekholmsnäs

- ▶ Tisdagar och torsdagar kl. 18–19.30
- ▶ Information om disciplin (SL/GS/SG) läggs ut på hemsidan – kolla innan träning

## Organisation

- ▶ Tränare – planerar, förbereder och genomför träningspass
- ▶ Lagledare – samlar gruppen (innan och efter) och tar närvaro
- ▶ Hjälpande förälder – ger bättre flyt och ger tränare mer utrymme att fokusera på åkare

## Övrigt

- ▶ Föräldrar ombeds att under träningspass inte (teknik-)coacha åkare

# Utrustning

## Snöträning

- ▶ Hjälm
- ▶ Skidor: carvingskidor – helst racemodell (ej twintip), SL och GS
- ▶ Pjäxor (4 spännen)
- ▶ Hjälmåge, ben- och stavskydd skall användas vid SL-träning (åge, ben-/stavskydd används inte vid GS/SG-träning)
- ▶ Skidglasögon
- ▶ Ryggskydd
- ▶ Varma kläder, gärna "lager-på-lager" som är smidigt att ta av/på (fartdräkt inte nödvändigt)

# Utrustning – ”Tips från Coachen”

- ▶ Underhåll löpande barnens skidor, dvs. vassa stålkanter och bra glid – det blir enklare och mycket roligare då
- ▶ Viktigt att bindningarna är rätt inställda
- ▶ Ofta finns bra begagnad utrustning att köpa, tex på vår egen hemsida eller på Sollentuna slalomklubbs hemsida; [sslk.se](http://sslk.se) eller Facebook ”Alpin köp och sälj” (även junior)
- ▶ Skidfixardemonstration kan ordnas vid behov



# Tävlingsinformation

Tävlingar i LVC – alla kan vara med!

## Klubbcup

- ▶ Arrangeras och körs inom klubben
- ▶ Alla åldrar är med och man tävlar i sin respektive åldersgrupp

## Klubbmästerskap

- ▶ I slutet (eller i början) av säsongen arrangeras KM
- ▶ Alla åldrar tävlar – U6 till Masters



# Tävlingsinformation

De som vill tävla mer:

- ▶ Mälarcupen – SL i mälardalen
- ▶ Större nationella:
  - ▶ Ski Funtastic, Guldhjälmen, 1:a Majtrofén,
  - ▶ Mid Sweden race, Ingemartrofén mfl.
- ▶ Anmälan via TA
- ▶ Vi har inga uttalade lagledare eller tränare på plats men vill gärna att de som åker samordnar. Låna gärna radios, flaggor etc. men meddela lagledare/materialansvarig



# Klubben

## Medlems- och träningsavgift

- ▶ Glöm inte att betala medlemsavgift och träningsavgift för att behålla er plats (slutet sept.)

## Klubbkläder

- ▶ Klubben har en egen sida för klubbkläder via Länna Sport. Länk finns på hemsidan.

**Klubbfordräkt** – se hemsida / mailutskick



# U12 Teambuilding / kick-off

Vi planerar en kick-off för hela gruppen nu under hösten!

En aktivitet utan skidträning och som kan göras mellan de inplanerade skidlägren.

Mer info kommer – håll utkik på hemsidan!

<https://www.svenskalag.se/ifkl-slalom-u12>

# Hemsidan

- ▶ Hemsidan är den huvudsakliga informationskanalen
  - Kommunikation och närvarorapportering
  - Löpande info ang. träningar och tävlingar OBS: Se U12's sida
  - Info avs. ändringar, så följ upp och logga in regelbundet
- ▶ Säkerställ att era kontaktuppgifter är uppdaterade på hemsidan (mail och mobilnummer om vi måste komma i kontakt med föräldrar under träning eller tävling)
- ▶ För att ha tillgång till all information måste ni vara inloggade
- ▶ Om ni inte har login, ta kontakt med [medlem@lidingoslalom.se](mailto:medlem@lidingoslalom.se)
- ▶ Vision, värderingar, handlingsplan, 10 gyllene regler mm

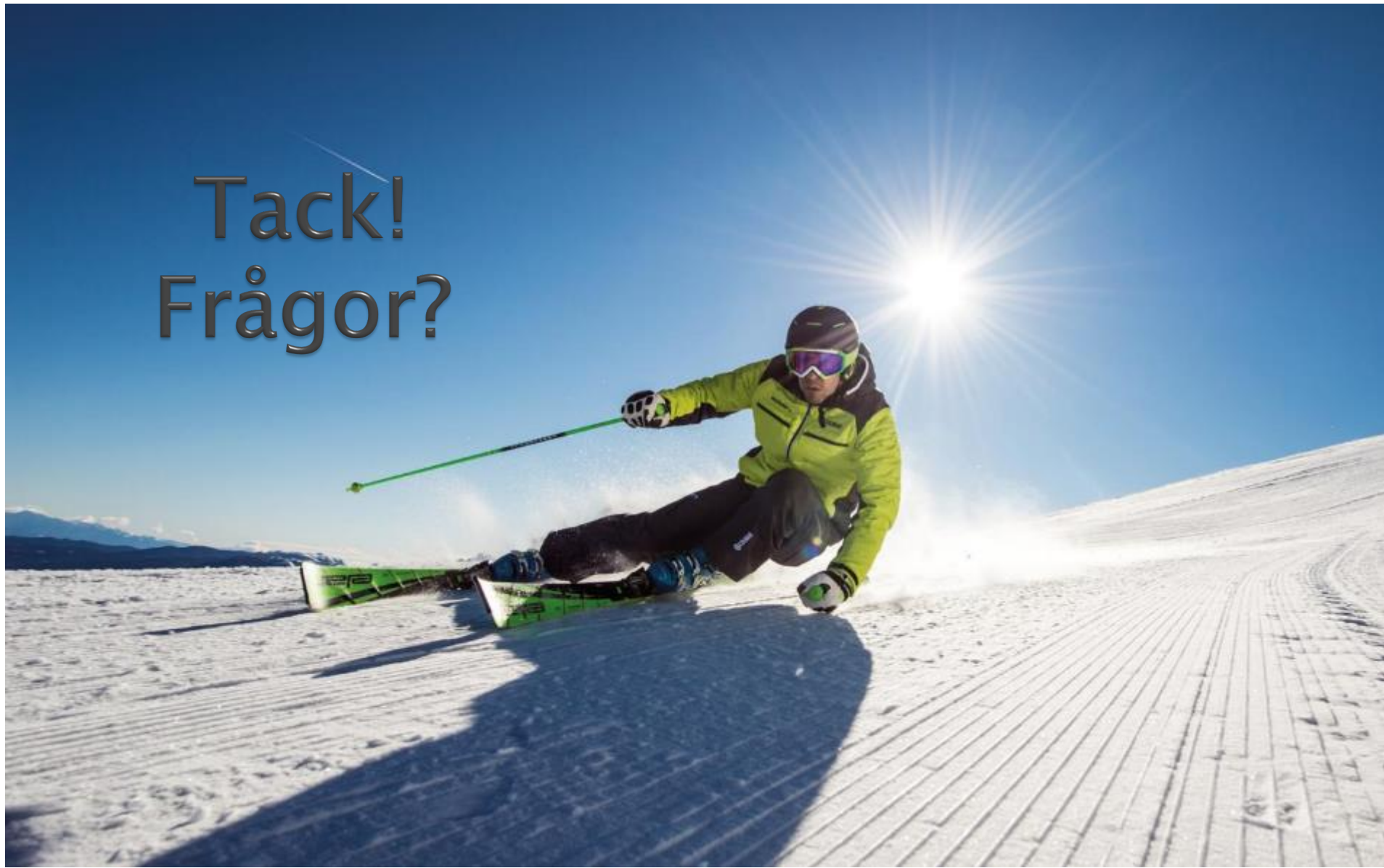
# Övrigt

- ▶ Facebookgruppen ifk lidingö slalom U12
- ▶ Utbildningar
  - Tävlingsledare och Tidtagning
    - Stockholmsskidförbund arrangerar tävlingsledarutbildningar den 8/10 och 20/10 samt kurs i "Praktisk tidtagning" den 11/10 och "SSF Timing" den 17/10

# Sammanfattning

- ▶ Skapa passion för skidåkning!
- ▶ Träningstider Snö: U12 tis/tor 18.00–19:30
- ▶ Utrustning: SL/GS skidor, hjälm, ryggskydd, båge, ben- och stavskydd
- ▶ Hemmatävling 23 januari – mer info kommer, många roller att fylla
- ▶ Extra hjälp för planering inför LVC-final i Kläppen; kontakta Caroline Ensér
- ▶ Lagkänsla – Se alla barn i gruppen, inte bara ditt eget
- ▶ Klubben: Se hemsida för info om tävlingar, kläder, mm
- ▶ Teambuilding

Tack!  
Frågor?



# 10 gyllene regler

1. Jag visar respekt för alla, barn och vuxna, och förväntar mig själv att bli bemött med samma respekt.
2. Jag hjälper mina klubbkamrater att lyckas och gläds med dem över deras framsteg. Deras framgång och glädje är lika viktig som min.
3. Jag mobbar inte och gör vad jag kan för att stoppa mobbing. Jag säger genast till en vuxen om någon blivit utsatt för mobbing.
4. Jag använder trevlig ton och ett vårdat språk. Svordomar och elakheter är inte acceptabelt.
5. Tränarnas och ledarnas instruktioner gällande ordning och beteenden är lag.
6. Jag är, när jag deltar i klubbens aktiviteter eller bär klubbdräkt, alltid en representant för Lidingö slalomklubb. Jag inser att mitt beteende, bra eller dåligt, har stor inverkan på hur både jag och mina kamrater i klubben blir bemötta av andra.
7. Jag är en förebild för yngre åkare. Jag gläds åt andras framgång. Jag betar mig väl vid motgångar.
8. Jag inser och står bakom att teknik och träning är viktigare än material.
9. Jag och mina föräldrar har det fulla ansvaret för mitt beteende när jag är tillsammans med klubben. Tränarens ansvar är att lära ut skidåkning.
10. Jag vill att jag och mina klubbkompisar ska ha samma möjligheter att ha roligt och känna glädjen att åka skidor tillsammans.

# Skidor Vill

*Skidor vill* är Svenska Skidförbundets idéprogram



Tillsammans vill vi utveckla  
och skapa trygga, inspirerande  
miljöer att utmanas och lyckas i.

# Skidor Vill

- ▶ Tränare inom klubben går löpande utbildningar med Svenska Skidförbundet
- ▶ Utbildningsprogram består av 3 steg samt certifiering (steg 4).
- ▶ Programmet "Skidor Vill – Bäst i världen Alla på snö" syftar till att
  - Tillsammans utveckla och skapa trygga, inspirerande miljöer att utmanas och lyckas i

# Skidor Vill

## LEDARE

Ett gott ledarskap innebär att skapa trygga miljöer och förutsättningar för att deltagarna ska vilja vara aktiva och använda sina färdigheter.

I RFs riktlinjer för barn- och ungdomsidrott kan du få många bra tips!

Klubbens egna riktlinjer tillsammans med Svenska Skidförbundets grenspecifika dokument skapar en stabil grund för verksamheten.

- Börja och sluta träningarna på ett tydligt och positivt sätt, berätta om mål och innehåll
- Ha positiva förväntningar på dina aktiva
- Skapa dialog mellan ledare, aktiv och ledare samt aktiv till aktiv
- Ge kontinuerlig feedback och vägledning
- Ge alla aktiva samma chans
- Delaktighet och dialog med föräldrar är en del i ledarskapet

## AKTIV

Som aktiv skapar du din egen miljö tillsammans med dina kompisar!

- Uppträd på ett positivt och bra sätt på träning och tävling
- Lyssna på alla
- Ge beröm
- Gör ditt bästa
- Säg *hej* och *hej då* varje träning

## FÖRÄLDER

Du lägger grunden till dina barns livsstil, är en förebild och ett stöd i med- och motgång!

- Insatt i verksamhetens mål och regler
- God kontakt med tränare och andra föräldrar
- Visa intresse för ditt eget och andra barns idrottande
- Sprid positiv energi till alla under träning och tävling
- Skapa delaktighet och gemenskap

# Skidträning



# Skidträning

- Då utrymme vid träningspass i Ekan är begränsad sker i första hand banåkning men då det är möjligt kan också friåkningsmoment genomföras.
- Beroende på hur många åkare som närvarar vid ett pass kan det vara lämpligt att sätta flera banor eller ha en grupp som åker bana och en grupp som åker fritt med övningar.
- För banåkning brukar det vara lagom med upp till ca 15–20 barn per bana, därefter behövs en bana till osv.
- För friåkning krävs i regel max 6–8 åkare per tränare för att få till effektiv träning.