USLK U12 - föräldramöte

2026/27



Agenda

1. Information från styrelsen
2. U12s tränare
3. Målsättning
4. Barmarksträning & snöträning
5. Läger
6. Grunder (utrustning, avgifter, träning)
7. Tävling
8. Föräldraengagemang



Tränare

- John Melin (huvudtränare)
- Klas Winter
- Isis Viking
- Hedda Stenlund
- Alexander Berger



Målsättning

- Tränare
  - Skapa trygga och inspirerande miljöer att utmanas och lyckas i för alla, på samtliga nivåer.
- USLKs värdegrund (läs mer på hemsidan)
  - Ledstjärnor: Utveckling, Sjyst, Laganda, Kamratskap
- Åkare:
  - Bred träning
  - Lägga grund för nästa steg
  - Alla ska vilja återkomma nästa år



Målsättning (ledarguide)

https://kunskapsarenan.se/skidor/ledarguiden/u12

Färdigheter

- Åka skärande sväng i brant terräng
- Åka & svänga på en skida.
- Göra en sladdande rund sväng.
- Träna alla discipliner i sin hemmabacke.
- Hoppa och snurra 360° i luften åt valfritt håll med fart.
- Åka friåkning med fartkontroll i varierad terräng och olika typer av snöförhållanden.
- Åka med ytterarmsteknik i slalombana.
- Värma upp inför varje skidträning.
- Tävla i distrikt och region.
- Ta visst ansvar för utrustning.
- Åka och glida i fartställning och hoppa över käppar med 6–10 meters avstånd.



Barmarksträning

- Mån Bäcklösa 18-19.30
- Eventuellt Torsdag 18-19.30 efter höstlovet
- Allsidig träning – Koordination, rörlighet, snabbhet, stabilitet, introduktion till kondition och styrka. Knäkontroll, skadeförebyggande
- Mental träning



Snöträning

- Sunnerstabacken tis + tors18-19.30 (sl/skidvana)
- Läger (slalom/storslalom/SG/friåkning/skidvana)
- Fokus – Bred och varierande träning. Öva och utveckla skidfärdigheter. Banåkning med långkäpp. Öva oss att tävla.



Läger

- Sölden v44
- Idre v44
- Familjeläger 5/12-7/12 Björnrike
- Fartläger 18-20/12 ?
- *Jullovsträning Åre/Vemdalen?*
- DM-läger 22-24/1 Björnrike (DM i GS)
- *Sportlovsträning v8 / Åre / Vemdalen?*
- Vargläger 6-7/3 Bollnäs
- MVC-final 19/3-21/3 Kläppen
- *Påsklovsträning*



Grunder - utrustning

- Utrustning (läs mer på hemsidan)
  - Hjälm och ryggskydd – hårda öron GS/SG
  - Benskydd, Stavkåpor, Båge, (armskydd)
  - Pjäxor – flex60-80
  - Slalomskidor (nå till haka-näsa) (se upp med hårdhet)
  - Storslalomskidor r17-21m (150-170)
  - Super G skidor (fartläger ?, längre GS)
  - Slipade (vallade) skidor
  - Fartdräkt + klubbjacka (ej nödv)
  - Begagnat (skidbytardag facebook, uslk)



Grunder – avgifter mm

- Avgifter
  - Medlemsavgift – försäkring (Rekommenderar egen olycksfall)
  - Träningsavgift
  - Liftkort (Sunnersta och läger)
  - På läger tillkommer träningsavgift och boende
- Liftvaktschema
  - 2-3 gånger per säsong



Grunder - träning

- Att tänka på
  - Vara i tid – minska stressen för barnen
  - Respektera varandra (ideellt, alla kämpar)
  - Parkering (gå över/runt "berget")



Tävling

- Tidtagning, långkäpp
- Tävlingskalendern
- Mälarcupen, Länsförsäkringar cup, KM (SL), DM (SL&GS)
- MVC final (SL & GS) 19/3-21/3 Kläppen
- Tävlingsprogram
  https://uppsalaslalomklubb.web.sportadmin.se/dokument/?ID=612061



Föräldraengagemang

- https://www.skidorvill.se/test
- U12 Gruppförälder 2-3st
- U12 MVC-kommitté (träningsdag + boende)
- U12 lagledare
- Styrelseposter, kommittéer
- Inkastare (hantera liftkön, 2 och 2, stävja kiv och trängsel)
- Hjälpa till på läger
  - Köra käpp
  - Hasa
  - Bära/räcka käpp
  - Aktiviteter



Föräldraengagemang

- Gruppförälder
  - Uppstarts och avslutningsaktiviteter
  - Grupp/gemenskapsaktiviteter vid träningsläger
  - Koordination av gruppens insatser tex fikaförsäljning vid tävlingar
  - Mandat att fixa



Klubbkläder

- Snökläder

  Fartdräkt – Beyondx

  https://beyondx.se/clubs/uppsala-slk/

  Övriga klubbkläder – EQPE

- Barmarkskläder

  Mer info kommer senare.



Frågor?

