Rödatråden

Den viktigaste delen i det arbete som görs i klubben är träningen. Träningen är den plats där ungdomarna ska utvecklas och må bra på, det är anledningen till att verksamheten överhuvudtaget existerar. Skidträningen i klubbens regi sträcker sig från skidlekis till U16, vi har därför möjlighet att styra den tekniska utvecklingen från en väldigt tidig ålder. Vår idé med den rödatråden är att skapa en grund och en målbild för att förenkla verksamheten i skidbacken och säkerställa att träningen som bedrivs sker med en tydlig vision och målbild. Genom att alla tränare och ledare har en gemensam målbild så kan vi träna på tekniska färdigheter från en tidig ålder. Det kommer att lägga en bra grund för en kompetent skidåkare, som förhoppningsvis lämnar klubbens verksamhet för att fortsätta sin utveckling på ett skidgymnasium.

Förväntningar på ledare och tränare

Efterlev vår värdegrund IGLO
- Inkluderande – Alla får vara med, Välkomnande, Allas lika värde
- Glädje – Individuella framgångar, Nå uppsatta mål, Över andras framgångar
- Laganda – Se varje individ, Gemensamma mål, Feedback och vägledning
- Omtanke – Respekt och hänsyn, Sportslig, Bra förlorare/vinnare

Med IGLO som utgångspunkt i arbetet så står vi på en bra värdegrund.

© 2021 Anthon Cassman & Max-Gordon Sundquist

SALTSJÖBADENS SLALOMKLUBB
– klubben med engagemang

Teknisk målbild för U8

I U8 är målet att lära skidåkaren att stå och hitta balansen på skidorna. Balansen är det primära fokuset, arbeta med skidåkningen i bana, hopp, pucklar och friåkningsövningar.

Position:
-Axelbrett mellan skidorna
-Parallella skidor
-Parallella axlar

Kantning:
-Styra skidorna

Balans:
-Stå mitt på skidorna
-Balans över ytterskidan

Teknisk målbild för U10

I U10 är målet att arbeta med balansen och positionen över skidorna så åkaren kan klara av att åka på kant när den tar steget upp i U12. Stor individuell anpassning av träningen är viktigt då alla utvecklas i olik takt. Arbeta med skidåkningen i bana, hopp, pucklar och friåkningsövningar. Variationsrik träning; Orytmiska banor, åka på en skida, utan stavar osv. är bra för att bygga en bred skidvana.

Position:
-Axelbrett mellan skidorna
-Kroppen ner i fallinjen
-Parallella skidor
-Parallella axlar
-Fram/hög höftposition

Kantning:
-Svänga med knäna (lilla kantregulatorn)

Balans:
-Stå mitt på skidorna
-Balans över ytterskidan

© 2021 Anthon Cassman & Max-Gordon Sundquist

Teknisk målbild för U12

I U12 är målet att jobba vidare på den tekniska grunden; positionen och balansen. För vissa som har grunden på plats är målet att få upp skidorna på kant och göra "rena" svängar. Allmänna friåkningsövningar innan banan får gärna ingå i passet. Variationsrik träning; Orytmiska banor, åka på en skida, utan stavar osv. är bra för att bygga en bred skidvana.

Position:
-Axelbrett mellan skidorna
-Kroppen ner i fallinjen
-Parallella skidor
-Parallella axlar
-Fram/hög höftposition

Kantning:
-Svänga med knäna (lilla kantregulatorn)

Balans:
-Stå mitt på skidorna
-Balans över ytterskidan

Teknisk målbild för U14

I U14 är målet att tekniska grunden har börjat falla på plats; Position, balans och rent skär. I denna grupp börjar linjeval och vart man lägger svängen spela mer roll för att kunna åka fortare. Men fortfarande viktigt här att anpassa efter individ då alla har olika utvecklingskurvor. Positionen, balansen och att få upp skidorna på kant är prioritering. Viktigt att åkarna i U14 börjar få se sig själva på video för att lära sig koppla ihop känsla med verklighet. Individuella friåkningsövningar får gärna ingå som en del av passet, innan banåkningen börjar.

Position:
-Axelbrett mellan skidorna
-Kroppen ner i fallinjen
-Parallella skidor
-Parallella axlar
-Fram/hög höftposition
-Få kropp innanför porten

Kantning:
-Svänga med knäna (lilla kantregulatorn)
-Svänga med knän och höft (stora kantregulatorn)

© 2021 Anthon Cassman & Max-Gordon Sundquist

Balans:
-Stå mitt på skidorna
-Balans över ytterskidan
-Tillämpa stavisättning

Teknisk målbild för U16

I U16 är målet att de tekniska grunderna har fallit på plats och att skidåkaren har en så pass hög teknisk kompetens att fokus huvudsakligen kan ligga på att arbeta med linje och vart man lägger svängen för att åka fortare. Det går då att börja utmana genom bansättning och på så sätt försätta åkaren i obalans. Video är ett viktigt redskap för att analysera och ett sätt för åkaren att bli mer reflekterande och självanalytisk.

Position:
-Axelbrett mellan skidorna
-Kroppen ner i fallinjen
-Parallella skidor
-Parallella axlar
-Fram/hög höftposition

Kantning:
-Förståelse för vart skidans tryck i svängen ska starta och sluta
-Kort tryck men lång sväng(stå ut skidan)
-Svänga med knäna (lilla kantregulatorn)
-Svänga med knän och höft (stora kantregulatorn)

Balans:
-Stå mitt på skidorna
-Balans över ytterskidan
-Tillämpa stavisättning

© 2021 Anthon Cassman & Max-Gordon Sundquist