



Info om trening SIL Alpin

Faste treningsdager i Kjerringåsen

Tirsdag SL kl (17.30) 18-20.00

Onsdag Ekstratrening SSL

Torsdag SSL kl (17.30) 18-20.00

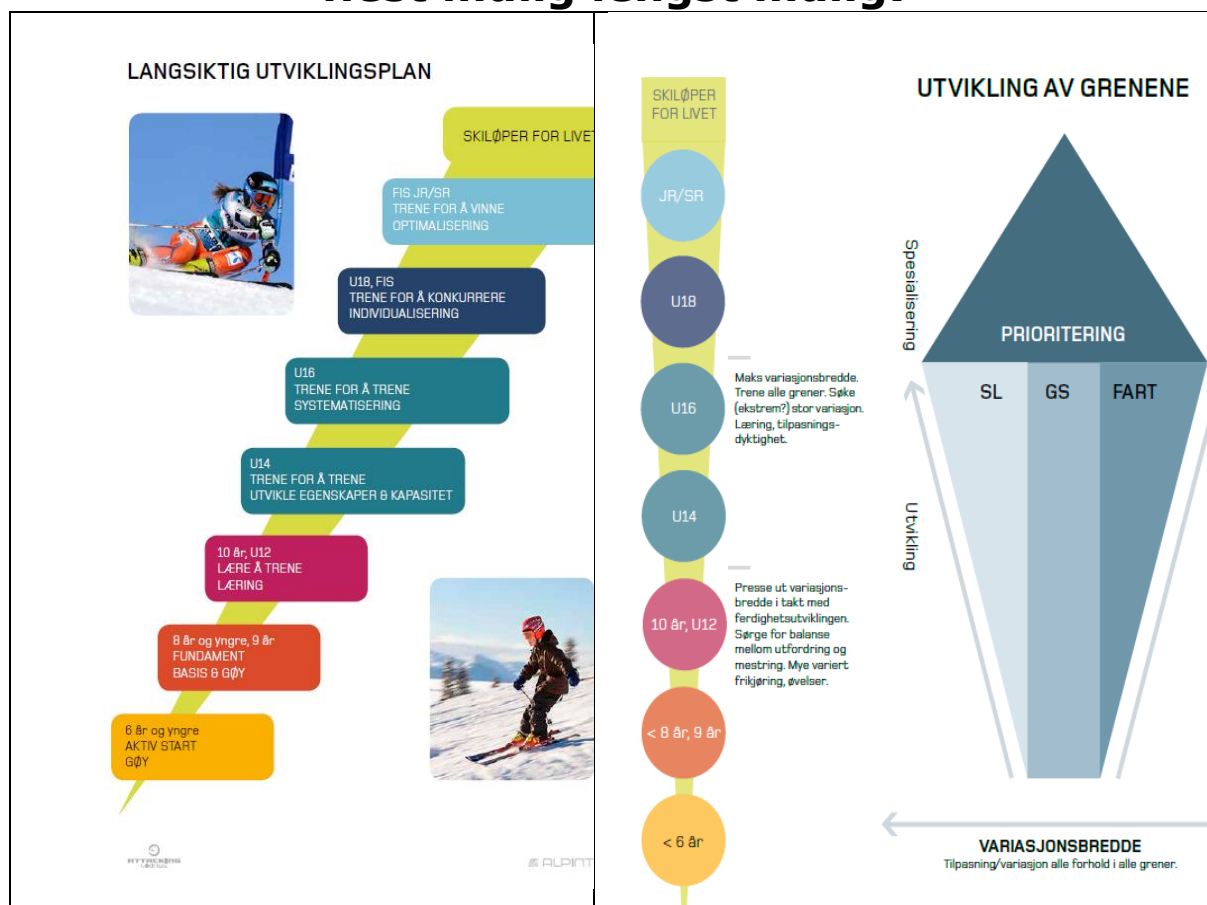
Hovedtrener John Egil Måleng		
Trener/ koordinering gruppe 1 og 2 Rolf Egil De Flon		
Trenere gruppe 3 U14 og U16	Trenere gruppe 2 U10-U12	Trenere gruppe 1
John Egil	Jon Siri	Jarek

Bistand fra foresatte og andre hjelpetrenerne.

XXX styrer logostikken i utstyrsbua.

Tidtaking: renn/ trening Rolf Egil, Lars og Rune L

Mål: skiløper for livet, flest mulig lengst mulig.



Innhold i skitrening fordeling i treningsgrupper etter nivå og ferdighet.

SKILØPER FOR LIVET	INNHOLD I SKITRENING	Trenergrupper
JR/SR	Nøye med kvalitet og mengde. Dialog rundt plan og innhold. God organisering og kvalitet i tilrettelegging.	PRESTERE
U18	Individualisering av treningen. Høypig bruk av tåning for objektive tilbakemeldinger. Målrettet variasjon på grenar og i gren. Jobbe med kvalitet i grunnteknikken.	MATCHING
U16	Trene og konkurrere i alle grenar. Måle grunnteknikk opp mot ønsket effekt/kjøre fort. Analyse og problemløsning.	LÆRE AV RENN
U14	Utvikle grunnteknikk i alle variasjoner i sving og i fart. Trene og konkurrere så bredt som mulig. Erfaring. Introduksjon til hopp. Linjevåg og taktikk. Mer bruk av video for den visuelle jobbingen med teknikk.	LÆRE AV RENN
10 år, U12	Videreføre teknikk i varierte situasjoner (SL og SG). Kjøre på alle forhold og lære tuler, løssne etc. Frikjøring i all terrenng med fokus på balanse og carving. Introduksjon av armbruk i slalåm: Mye bruk av kortstaur og frikjøring. Visualisere god teknikk.	LÆRE AV RENN
< 8 år, 9 år	Opplevelse. All type terrenng. Lære å "carve" og styre hastighet. Skilleidighet, gjennom variasjon i utfordringer, f.eks hinderløyper, ujevnt terrenng osv.	SOSIALISERING
< 6 år	Leke på ski. Balansutfordringer. Kontroll på fart (plog). Styring av kanting/lære å svinge (vektforflytning).	LEK

1. Nybegynner/ yngre løpere trening mellombakken. Trener for å beherske sving, stopp, enkel løype små hopp, ulike øvelser som går på balanse og rytme. Starte tilvenning til å kjøre på skjær/ rene svinger. Ingen krav til utstyr ut over hjelm, men anbefaling om å benytte ryggskinne. Anbefaling om staver for de over 8 år.

2. Litt øvede og eldre løper som har starte å kjøre på skjær. Deltar unge løpere bare på en trening anbefales det å prioritere SSL på torsdager. Ingen krav til skiutstyr, men vi skal gi råd og anbefaling SL og SSL ski om ønskelig. Men det er krav om ryggskinne og hjelm med hardt skall fra U 12 om en deltar på SG trening på mandager.

3. (Aktive)
Løpere som ønsker å beherske kjøring i løype/ renntrening i ulike SL og SSL løyper. Krav (og vi gir råd og anbefaling) til SL og SSL ski, ved siden av ryggskinne er det krav til hjelm med hardt skall fra U 12 for SSL/ SG. Fra U14 Fiss godkjent hjelm i SSL/ SG

- Tirsdag SL, to løypemodeller for de ulike trinn
- Onsdag SG/ SSL fartslek.
- Torsdag SSL

Trenergrupper

Mandager er trening i hovedsak for Gruppe 3, andre kan delta om de har ryggskinne og godkjent hjelm. Mandagstrening er i tillegg til minst en annen treningsdag.

Hovedtrening starter kl. 18-20.00, men for de meste aktive (gruppe 3) tilrettelegges det for trening fra kl 17.30. De første 30 min brukes til å kjøre ulike øvelser på grunnteknikk/ slowdrill, som går på balanse, rytme, kanting, stavsett m.m.

Fra 18- 20.00 trening i løypemodeller, med noe vektlegging på øvelser i løype.

De litt mindre øvede i gruppe 2 følger i hovedsak treningen i løype, men vi legger inn noen øvelser med frikjøring, på det samme som vi vektlegger på den først halvtimen for de mest aktive.

Treningen/ aktiviteten vil vi forsøke å differensiere på barnas nivå, til det beste for utviklingen av gode skiferdigheter. På den måten holder vi en større gruppe samlet som er bra for det sosiale, noe som er spesielt viktig for jentene. Det sosiale skal gå foran grupper og nivåer, så snart barna kommer seg opp og ned heis å bakke på egenhånd.

På treningen på tirsdager SL vil vi sette to løypemodeller slik at vi kan differensiere i alder og ferdigheter.

Torsdager SSL setter vi en løype for gruppe 2 og 3, men vil tilpasser treningen med øvelser etter nivå.

Det ligger mye fin info på nett hos ulike klubber, Skiforbundet, Olymptoppen med utviklingstrappen om fordeling på ulike grener, vektlegging på trening og frikjøring. Noe av dette har vi lagt inn i vår plan/ info for ski og trening.

Men vi kan tenke litt enkelt her og oppsettet under kan være et utgangspunkt.

1/3 fri kjøring, skilek og uorganisert aktivitet på ski. (i hovedsak utenom faste treninger)

1/3 organisert trening med vektlegging på grunnteknikk med øvelser på balanse, rytme, kanting, stavsett m.m. Mye av dette tas inn i løypetrening noe i frikjøring.

1/3 organiseres mer mot rennsesifikk trening, trene på posisjon, linjevalg og kjøre en del på tid.

I ung alder vektlegges SSL og skilek og uorganisert aktivitet mer. Mens for de mest aktive vektlegges vi mer rennsesifikk trening. Tilvenning til SG/ fart, og ekstra samlinger med SSL.

Men hovedregelen er mest mulig på ski når vi har snø i nær området, og et mål er at barna er på ski 3-4 dager i uken i sesongen.

Utstyr kav og veiledning

Krav om utstyr har vi minst mulig fokus på, men det er regler satt av Norges skiforbund og FIS (internasjonalt) som vi må følge, og det er først og fremst hjelm.

Vi anbefaler at en så tidlig som mulig skaffer seg en hjelm med hard skall. Fra U12 det året barna fyller 11 år er det krav med hjelm med hardtskall for renn og treninger i SSL (storslalåm) ikke bløte ører.

Eksempel på hjelm med bløteører	Eksempel på hjelm med hardtskall
	

Fra barna er i klasse U14 det året de fyller 13 år, må hjelmen også ha en FIS godkjenning når en kjører SSL og SG (fart)

Følgende krav merking må være synlig på eller inne i hjelmen
Hjelm modell for å oppfylle og å bli sertifisert i henhold til både **ASTM 2040** og **EN 1077** (klasse A) synlig på merkelapp inn i selve hjelmen.

Eller merke t.h, synlig på selve hjelmen.



Hjelm i SL kan en buke hjelm med bløteører, krav merke EN 1077 (klasse A), de fleste hjelpe oppfyller det kravet.

Hjelm

8 år og yngre, 9 år, 10 år. Ingen regler, men en henstilling om å bruke "sunn fornuft", med utgangspunkt i U12 regler. **D.v.s ikke hjelm med soft/bløte ører i SSL og SG.**

Det er foresatte sitt ansvar at krav til sikkerhet som ryggskinne og godkjent hjelm etterleves.

Andre regler for utsyr, den dette gjelder kun for treningsgruppe 3 klasse U14 og U16 ved deltagelse i nasjonale renn.

Spesifikasjon i FIS reglementet:

U14 and U16

		U14	U16
1.2.1.1	Ski length Ski length measurement tolerance of +/-1cm	SG Ladies	>=183
		SG Men	>=183
		SL Ladies	>=130
		SL Men	>=130
		GS Ladies	<=188
	GS Men	<=188	
1.2.1.3	Radius (Minimum)	SG Ladies	30
		SG Men	30
		GS Ladies	17
		GS Men	17
1.2.1.2.1	Profile width under binding	GS/SG	<=65
2.1.2	Max. Standing height (ski/plates/binding)		50

>= minimum

<= maximum

Enkelt forklart så ligger det ikke krav og SG ski før U16, og med sunnfornuft så tilsier det at en bør henstille i SG om å benytte SG ski, eller en litt lang SSL (låne av en eldre i klubben kan gå).

Ikke krav om DH ski i U 16 her kan SG ski benyttes.

Når farten øker er det fare for skade i knær ved for korte ski med kort radius.

Reglene er like slik de har vært i mange år så 10 år gamle ski er fortsatt innenfor gjeldende krav, spesielt i SG

Skiutstyr. 8 år og yngre, 9 år, 10 år og 11-12 år. Ingen regler, men en henstilling om å bruke "sunn fornuft", med utgangspunkt i U14.

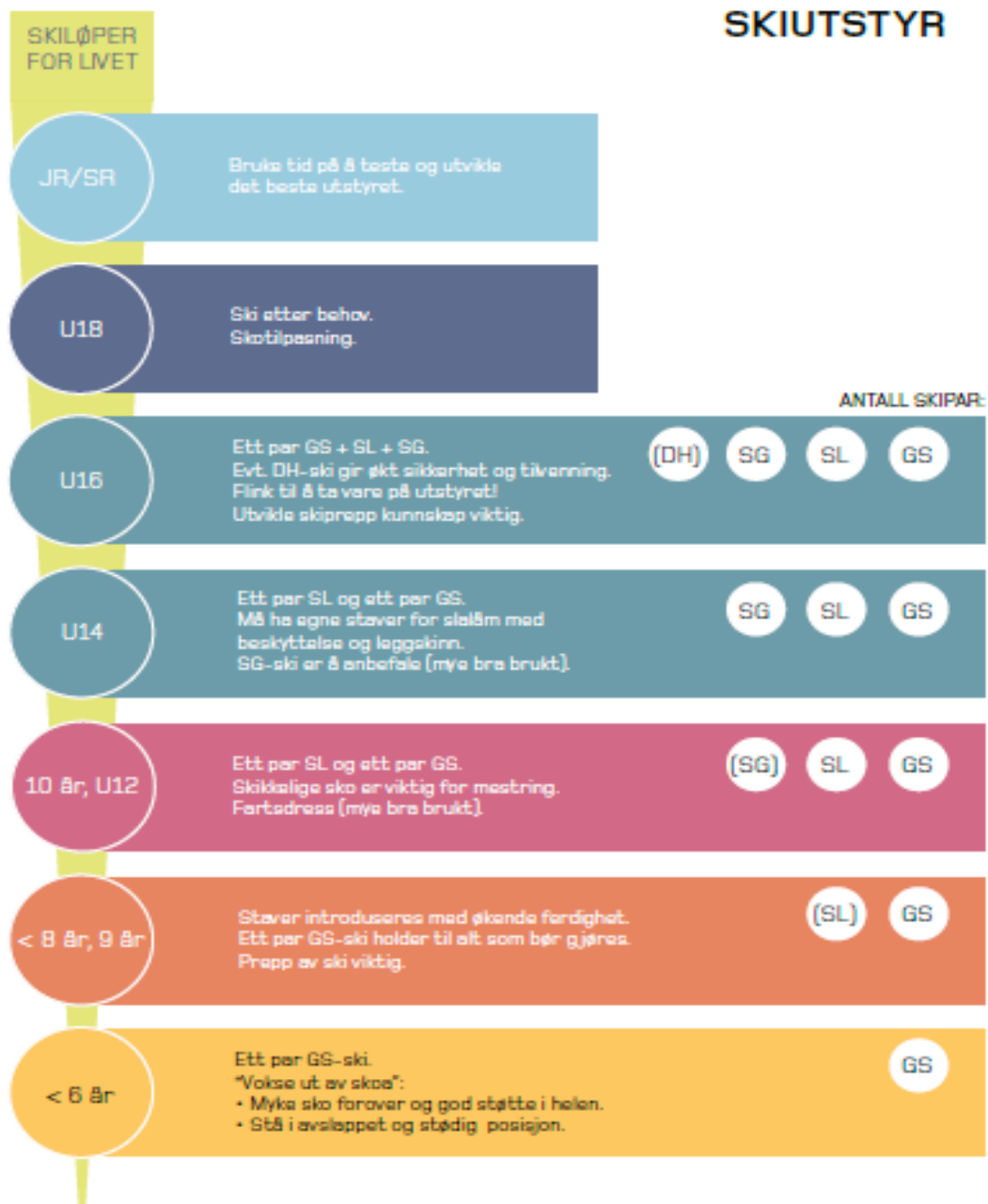
Anbefaling fra NSF:

Bruk ett par ski i alle øvelser når ski lengden er under 130 cm.

Utøvere under 17 år bør bruke ryggbeskytter, i SIL alpin sier vi skal bruke alltid.

Modellen under er hentet fra NSF sin side anbefalinger og utstyr/ ski.

En klare seg lenge med 1.pr ski helt opp til 10 år om en kjøre litt aktiv, og enkelte klubber kretser er tydelige på kun et par ski opp til 10 år i trening og renn.



Filosofi

Til og med opp til U14 må man være ekstra nøktern med tanke på kostnader. Alpint kan gjøres ubegrenset dyrt. Det utstyr man velger, skal være bra!

Nøyaktighet med daglig vedlikehold av ski er ekstremt viktig. Det er i den daglige treningen grunnlaget for ferdigheter legges og da nytter det ikke med dårlig utstyr/dårlig preppet utstyr for å kunne mestre.

Velg av utstyr skal ikke begrense aktiviteten/utviklingen. Man trenger kanskje ikke oppvarmingsski til renn i U14. De bikker det over til marginer og resultatfokus mer enn å «bli god på ski».

Også i U16 bør man være nøktern. En vurdering av aktivitetsnivå avgjør antall par ski.

For U18 og eldre er det kun et behovsspørsmål og prioriteringer.



Eksempel på gjenbruk



Bilde her er tatt av min sønn i 2009 der han var 9 år gammel. Fartsdressen ble kjøpt brukt. Så er den brukt av hans to søsken, og er fortsatt i bruk en yngre løper i klubben 8 år etter.

Vi gir hjelp og veiledning på utstyr, og bistår også ved behov på bruktmarkedet på høsten.

Hilsen John Egil Måleng, Hovedtrener i SIL alpin.