

Vedlegg 5a.

Årsrapport Geilo IL Alpin, sesong 2013/ 2014  
Idrettslig aktivitet

**Trenergrupper:**

Hovedtrener Kiddi

Eldre gruppe Kiddi, Asle, Lars og Torgeir

Yngre gruppe Håvard, Andreas, Kiddi og Brady

**Først en liten oppsummering av antall treninger i vinter!**

Vi har hatt ca 75 treninger i vinter, dvs for den eldste gruppen, fra midten av november til den andre helgen i mai.

Vi hadde fem treningsdager i jula og fire dager i påsken.

**Treninger med Hallinglaget og Kretslaget kommer i tillegg.** Alpin gruppe er stolt av at vi har stort trener team. De har både mange års erfaring og ikke minst en stor utdanning innen alpin. Vi kan alltid stille opp med 1 eller flere dyktige trenere.

**Hallinglaget:** er en gruppe som har vokst seg dobbelt så stor de siste åra og har godt over 55 løpere fra 9-15 år. Vi stiller opp med 5 trenere på alle samlinger: Asle, Disa, Haukur, Kiddi og Petter i tillegg sitter Petter, Haukur og Disa i arbeidsgruppe i Hallinglaget.

**Buskerud skikrets:** Hadde 5 samlinger 13\14 2 barmarks samlinger og 3 på ski. Vi har stilt opp med trenere på samlinger på ski i desember, januar og i Mai. Haukur sitter i alpikomite, Asle og Kiddi har vært med på samlinger.

**Slaatta** gjengen har hatt to treninger i uken etter nyttår.

Jeg synes treningene på Slaatta har fungert bra med stor variasjon av aktiviteter med mellom 15 og 25 unger per trening. Håvard har vært mest aktiv der og kommet med mye nytt og spesielt god og morsom oppvarming. Vi har lagt vekt på å bruke bølgefeltet og hoppene for å trene på basis ferdighetene og skicrossen i bølgefeltet har vært svært vellykket.

Vi må sørge for å fortsette med dette og ha trenere som kan være stabilt til stede for å få en god progresjon på treningene!

På torsdager i Havsdalen har det vært mellom fem og 13 unger som er god fremgang fra forrige år. Der har vi hatt mer løypekjøring og øvelser, mye i barneheisen men også tatt dem med i Arneløypa og kjørt litt med den eldste gruppen. Jeg har sett stor fremgang hos disse løperne som har gitt dem mestringsfølelse og større skiglede. Det var også gledelig å se hvor stor økning det var på unger som deltok på renn i vinter og at de koste seg og syntes det var spennende å kjøre på nye steder.

Når det kommer til den eldste gruppen så synes jeg det har vært bra driv i gruppa. Godt samhold og bra treningsiver. Vi har fått gjennomført nesten alle de treningene vi planla med unntak av et par treninger i Havsdalen før jul pga vind. Vi fikk en del dager med mye snøfall tidlig på vinteren som vi brukte til pudderkjøring og lek som jeg tror løperne satte pris på pluss at det er en kjempe god trening. Vi hadde tre hoved fokus områder hver måned. Dette var grunnleggende ting som f.eks balanse, sporvalg og vinkler. Jeg synes vi er veldig heldige å ha mulighet til å trene så mye SG som vi har hatt. Det er viktig for å bli vant med større fart og store og jevne sving buer som de kan overføre til de andre disiplinene.

Vi har vært fire trenere i vinter. Det både har sine fordeler og ulemper etter min mening. Det jeg synes er positivt er at løperne får innspill fra ulike personer som ser forskjellig på ting og har andre fokus områder. Faren er at det kan bli for mange ting for løperne å forholde seg til hvis ikke trenerne er samkjørte på oppgavene. Det kan bli vanskelig å holde oversikt over hva som har skjedd på forrige treninger som hemmer riktig progresjon for løperen. Dette har jeg ikke klart å få til bra nok i vinter!

Så må vi til neste vinter ha trenere som vi kan være sikre på at kan være konstant på de treningene de er satt opp på.

Vi må fortsette å være flinke å trene i helgene og i feriene. Jeg har sett at når vi har mulighet å kjøre lengre økter og flere dager på rad der vi har mulighet å jobbe med ting i fred og ro over lengre tid har hevet kjøringen betraktelig.

Hilsen hovedtrener og koordinator for løpere og trenere

Kiddi og Disa