



Träningsinfo Högagärdebacken

Hej

Till alla ni som är föräldrar till en skidåkare, kan vi bara gratulera... Skidåkning är roligt och detta vill vi tränare förmedla till alla. IFK Sävsjö bedriver träningsverksamhet för alpin skidåkning mellan åldrarna 6-16 år och för att ni föräldrar ska veta vad som gäller när ditt barn tränar med oss, följer här lite information.

Träningsgrupper

2018-2019 kommer träningens grupperna ändras mot tidigare år. Vi känner att alla skall få möjligheten att träna på sina egna villkor. Därför är årets träning uppdelad på tre grupper.

Lilla Träningsgruppen

Gruppen riktar sig till barn födda 2011-2012, men yngre är välkomna om förälder medverkar på skidor. Detta är en grupp med lek på schemat. Att komma på skidor och förstå vad man kan göra med skidor. Om barnen vill följa med på tävling är denna klass utan tidtagning och med korta käppar där känsla bygger på att få ha en nummerlapp på magen. Kraven på åkare är att de kan **svänga, stanna och åka liften själv**.

Barn under 6 år är välkomna tillsammans med en förälder på skidor.

Stora Träningsgruppen

Denna grupp är riktad till de som vill bli bättre på skidor, men inte vill tävla. Alla skidåkare kan alltid bli bättre oavsett nivå och därför kommer denna grupp inrikta på att friåkningen liknar den alpina tävlingsåknigen så mycket som möjligt. Skillnaden är att vi inte åker käpp i samma utsträckning utan i stället fokusera på att bli en bra skidåkare som kanske vill börja tävla när man känner sig redo.

Ålder på åkare: 9-16år

Träningsdagar:	Måndagar	18:45-20:00 (Teknikr tillsammans med tävl gr)
	Torsdagar	17:30-19:00

Stora Tävlingsgruppen

Är i grunden samma som träningsgruppen men utmaningen ligger på att hantera en bana med de utmaningar det innebär. Tävlingsgruppens medlemmar tävlar aktivt och har som mål att kvalificera sig till antingen LVC eller USM vilket innebär att antalet starter i tävlingar skall minst uppgå till minst hälften.

Ålder på åkare 9-16

Träningsdagar:	Måndagar	18:45-20:00 (Teknikr tillsammans med tränings gr)
	Tisdagar	17:30-19:00
	Torsdagar	17:30-19:00

Målsättning

IFK Sävsjö är en idrottsförening som har som målsättning att erbjuda goda förutsättningar för barn och ungdomar att träna och tävla inom sin idrott. Den alpina delen följer detta och vill på ett lärorikt sätt erbjuda alla barn och ungdomar förutsättningar för att bli så bra som möjligt. Att tävla skall vara kul och det ligger tränarnas intresse att erbjuda barnen en rolig miljö kring detta. Vill barnen inte träna skall detta inte vara ett hinder för att träna enligt de förutsättningar som krävs för träningen

Grupptillhörighet

Alla barn som vill träna alpint är välkomna till oss. Vår insats består i att få barnen att bli en bättre skidåkare på ett roligt sätt. De tekniska färdigheterna skiljer givetvis sig åt för varje individ och därför är det vår uppgift att ge alla barn den bästa förutsättningen för en innehållsrik träning. De barn som vill åka skidor men inte tävla skall träna i träningsgruppen. De som har för avsikt att kvalificera sig för finaler för såväl LVC som USM kan träna i tävlingsgruppen. Alla individer kan byta grupp under säsong beroende på målsättning.

Förutsättningar

Alla barn och ungdomar som tränar alpint skall uppnå vissa grundläggande krav för att få vara med. **Stanna, svänga och åka lift** är några av det som barn skall kunna. Är åkaren inte helt säker på detta rekommenderas skidskola alt friåkning tills detta är uppnått. I övrigt är det viktigt att

Träningsstart börjar vid den tiden som är angiven ovan. Det är viktigt att alla är på plats ombytta och klara vid denna

Lyssna på ledarna är viktigt. Eftersom vi är många i backen samtidigt är det mycket viktigt att veta vad som gäller

Göra sitt bästa kan alla. Vi vill att vi blir fler på tävlingar runt om i smålandsdistriktet. Dock är det inget tvång att medverka. Men att göra sitt bästa på träningen är en god början på en skidåkar karriär.

Medlemskap

Alla som tränar skall vara medlemmar i IFK Sävsjö. Vi har alltså ingen träningsavgift! I medlemskapet är barn och ungdomar även försäkrade under sammankomster inom klubben.

Om ni har frågor om hur ni går tillväga kan ni dels hitta informationen på hemsidan, eller kontakta tränarna

Arbetsinsats.

För IFK sävsjö är det viktigt att hålla låga trösklar in i idrotten vilket innebär att kostnaden för att träna skall vara låg. För att göra detta möjligt har den alpina verksamheten en kanonmöjlighet då vi både driver och äger den egna slalombacken, Högagårde via IFK SÄVSJÖ. Allt arbete där är ideelt och därför behövs många händer.

Alla föräldrar till barn som tränar har därför ett åtagande att stå i liften eller kaffestugan minst ett pass. För detta får man betalt i liftkort vilket gör att era barn kan åka mer skidor. Ett schema för detta kommer därför att sättas upp. Vill man hjälpa till i liften en hel säsong brukar det bli 2-3 pass var 3:e vecka. Mer information besvaras av Per Krantz.

Tränare

Alla vi som är tränare vill givetvis bli fler. Därför är alla föräldrar välkomna att medverka vid träningstillfällena. Detta innebär inte att vi begär att ni skall det men att vara en extra hand är välkommet.

Oftast har tränare barn som är aktiva i IFK Sävsjö. Vi följer de gruppindelningar som finns även för dessa, men kan ibland pga av olika omständigheter behöva taga med våra egna barn med i andra grupper. Detta skall då inte ses som någon favorisering utan endast ett sätt för oss att få vår insats i IFK att passa in i våra egna agendor. Detta skall inte ske som permanenta lösningar.

Klubb tävling

Varje år anordnar IFK Sävsjö en klubb tävling inom LVC samt två KM. om man vill testa på att tävla är det en bra början att göra detta på den egna tävlingen på hemma plan.

Övriga tävlingar

IFK Sävsjö kommer att representeras på alla LVC tävlingar vilket innebär att det alltid är någon som är med och som är erfaren. Vi vill att så många som möjligt följer med och tävlar vilket är roligt för barnen.

Alla tävlingar som är planerade och där IFK Sävsjö kommer att medverka ligger ute på

www1.idrottonline.se - Tävlingskalendern:

Följande tävlingar sker i vårt distrikt 2018-2019

Hestra - Virserum - Vetlanda - Jönköping - Sävsjö - Nybro – GM Norrköping - LVC final, Hestra - KM Sävsjö

Lägerverksamhet 2018-2019

Som en del i den alpina verksamheten har vi planerat in ett antal läger på snö. Samtliga läger bygger på klubbverksamhet och är enbart planerade om klubben är representerade. Följande läger är inplanerade:

V 44	Sölden
V 46	Idre
V 48	Tandådalen
V 50	IDRE, Kubbläger
V 2	Fartläger USM, Funäsdalen
V 4	Fartläger LVC, Trysil

För mer information kring medverkan på läger kontakta tränarna
Därefter tävling enligt tävlingsprogram.

Utrustning

Alla barn växer, ibland mer än väntat. Inom klubben finns idag en bytessida via facebook ifksavsjo. Vi kan rekommendera att fråga de åkare som är äldre vilka många gånger sitter på mindre utrustningar. Fråga även er tränare om vad ni bör tänka på eller läs dokumentet för utrustning!

Information

För att alla barn skall få informationen samtidigt kommer vi att lägga upp löpande information på hemsidan. Detta innebär att alla föräldrar bör söka informationen där. Om vi kommer att genomföra något speciellt för en träningsgrupp sker informationen vid träningstillfälle

Uppgifter

För att vi skall komma i kontakt med er på ett enkelt sätt vill vi att ni fyller i samtliga uppgifter i på kontaktpärm.

Med vänliga hälsningar

Ledarna