

Verksamhetsplan AU träning

AU Träning & Tävlning

Utskottet har under säsongen som gått letts av Niklas Sundqvist som representerar tränargruppen i styrelsen. Niklas planeras ersättas av Anna-Ida Bergströms om valberedningens förslag vinner gehör på årsmötet. Respektive åldersgrupp har 1 ansvarig Teamleader som ansvarar för arbetet i utskottet.

Verksamheten

Skidkulverksamheten kommer att ha ett upplägg med skidövningar och slalombanor av olika slag men även hopp och lek i parken och ski-crossen. Från U10 kommer vi enligt principen att mixa banåkning, teknikträning i bana och friåkning med teknikövningar. Vi kommer att fortsätta samträna överbryggande mellan åldersgrupper i klubben vid några tillfällen. AU träning / Respektive träningsgrupp kommer att utgå från Svenska Skidförbundets ledarguide i sitt arbete. Är du intresserad vad det innebär kan du kika här: [Ledarguiden | Svenska Skidförbundet \(skidor.com\)](https://www.skidor.com/ledarguiden)

Verksamheten bedrivs i linje med föreningens övergripande mål:

- Glada och skickliga skidåkare i en positiv gemenskap!
- Skidkamratskap för resten av livet
- Egna (Aktivas) mål och prestationer

Vi kommer också att fokusera mycket på träningsmiljön och att skapa goda förutsättningar för träning och tävlingsmomenten i sporten samt skapa förutsättningar för de som vill gå på skidgymnasium och en fortsatt karriär efter det. Vi planerar även att samköra träningar med närliggande klubbar i deras backar under säsongen vilket ger oss varierad terräng och lite mera utmaningar, grupperna använder frekvent tidtagning och videofilmning på träning.

Junior och seniorer

Det är ett antal som elit satsar i klubben även efter de gått ut skidgymnasiet. 10 st? går på Alpint skidgymnasium runt om i Sverige.

Träningsgrupper

Säsongen 2024-25 kommer vi att ha följande tränings- och tävlingsgrupper:

- Skidkul för åkare födda 2017 - 2020, Teamledare rollerna är vakanta och AU träning planerar att kalla till stormöte med berörda ledare och föräldrar för att se om vi kan hitta några frivilliga.
- U10 för åkare födda 2015 - 2016, Teamledare Mattias Telander och Jörgen Olsson
- U12 för åkare födda 2013 - 2014, Teamledare Richard Dermer och Gustaf Stintzing
- U14 för åkare födda 2011 - 2012, Teamledare Lars Hedbom och Matilda Öhagen
- U16 för åkare födda 2009 - 2010 och tidigare, Teamledare Erik Öyen och Niklas Sundqvist
- U16+ för åkare födda 2008 och tidigare, Teamledare Henrik Petterson och Hans Liljenborg
- Skicrossgruppen, Teamledare Mikael Ejendal
- Parkgrupper, skidor och snowboard, Teamledare Mattias Blomberg

Barmarksträning

Vi kommer att köra barmarksträning med fokus på kondition, styrka, balans, koordination och snabbhet på Lugnet (för de äldre grupperna) och i Källviken ända fram till skidåkningen börjar. I Källviksbacken har vi belysning som vi styr själva. U14 och U16 är redan igång. U12 startar i

september och för U10 och Skidkul börjar träningen första måndagen i oktober. Träningen kommer kompletteras av gymträning/utbildning och inomhusträning i idrottshall. Styrketräning introduceras med vikter på gym från u14 och uppåt. I princip varje söndag kväll erbjuds det möjlighet att träna MTB i Stångtjärn för åkarna och föräldrar.

Läger och försäsong på snö

AU-träning arbetar fram en gemensam lägerplan i linje med budgeten för alla träningsgrupper som kommer ge goda möjligheter till läger och förberedelser för åkarna inför vintern 2024–2025. Vår ambition är att träna med Dalarnas Skidförbund om det ges möjlighet men även i klubbregi under försäsongen. Dalarnas Skidförbunds och klubbens lägerambitioner är höga vilket gör att det finns möjlighet till många lägerdagar under försäsongen. Lägren som planeras sträcker sig från mitten av augusti till jul och för de äldsta grupperna tillkommer möjligheter senare/löpande under säsongen bla med Region 3. Respektive grupp tar fram ett eget lägerprogram som man följer och synkar med övriga åldersgruppers planerade läger och/eller tillsammans med Dalarnas Skidförbund för att främja kamratskapen både inom klubben och inom länet. Vi kommer att boka klubbens breddläger i Björnrike inom kort med hänsyn till att så många som möjligt skall delta. Klubbens läger i Juvashytta, Norge under v44 är redan bokad och inbjudan kommer inom kort.



Snöträning

Träning på snö kommer att bedrivas i Källviksbacken av samtliga grupper med följande preliminära träningstider:

- Skidkul: Söndag 16,30–18. Äldsta åldersgruppen/U8 erbjuds träna måndag 18–20 med U10.
- U10: Måndag 18–20 (GS) Onsdag 18–20 (SL)
- U12: Tisdag 18–20 (GS) Torsdag 18–20 (SL)
- U14: Tisdag 19-21 (SL), Onsdag 19–21 (Teknik), Torsdag 19–21 (GS)
- U16 och U16+: Tisdag 19-21 (SL), Onsdag 19–21 (Teknik), Torsdag 19–21 (GS)

Tävling

Klubbens mål är att våra aktiva åkare skall tävla frekvent utifrån deras egen ambitionsnivå och förutsättningar med en progression från "klubb tävlingar", Södra Dalacupen, Dalacupen, LVC, USM, SM, ENL och FIS genom de olika åldersgrupperna.

Arrangemang i Källviksbacken

Det övergripande målet är att säkerställa att föreningen kan genomföra kvalitativa tävlingar/arrangemang i Källviksbacken. För att kunna genomföra dessa tävlingar på ett bra sätt behövs både en bra arena och en väl fungerande organisation. Under de senaste åren har vi utvecklat Källviksbacken till en mycket bra arena för alpina tävlingar. Fortsatt fokus under 2024–2025 kommer att bli att förbättra organisationen genom att fortsätta utbilda och skola in fler funktionärer i alla roller/funktioner som behövs för att genomföra våra egna tävlingar.

IFK Falun Alpins egna planerade tävlingar i Källviksbacken 2024–2025

Preliminär plan:

- 11-12/1: Falun FIS ENL 2 x Slalom D+H (dvs 4 tävlingar). Tävlingsledare Anki Svärdby-Bergman.
- 8/2: Falun, 1x LVC-kval U12-U14, Slalom.
- 8/2: USM Kval U16, 2 x Slalom.
- Södra Dalacupen, datum bestäms senare.
- KM: Slalom & Storslalom - datum bestäm senare.

Träningsgruppernas planering inför säsongen 2024-2025:**Skidkul:****U10:**

Barmarksträning

Barmarksträningen börjar sista måndagen i september kl 18.00-19.15.

Första träningstillfället är 30 september och avslutas ca den 2/12.

Kickoff, syfte att bygga gruppen och välkomna nya deltagare. Information om klubben, tävlingar och träningar till VH. Datum ej spikat.

8–10/12 Breddläger, Björnsrike.

På snö

Vi smygstartar när backen är redo, och kör igång med träning två dagar i veckan från 6 jan måndag och onsdag 18-20.

Upplägg:

Vi börjar med att se varandra i en samling. Friåkningsövning 45 min, paus i värmestugan 15 min, banåkning 40 min, avslut 5min.

Tävlingar vi prioriterar i U10:

Södra Dalacupen

Gopshusrännet U10

Orsa cup

KM

Läger plan:

Vi kommer förutom breddlägret ha läger/extra träning i samband med lov för U10 under säsongen i hemma backen.



U12:

Barmarksträning

Barmarkstärningen börjar med en kickoff söndagen 25/8 syfte att bygga grupp och välkomna nya deltagare. Information om klubben, tävlingar och träningar till VH.

Första träningstillfället är tisdag 27/8. I september kör vi en gång i veckan för att från oktober växla upp till två gånger, tisdag och torsdag. Fr.o.m. v 45 kommer ett pass vara inne i Främbyskolans gymnasal. 5/10 kommer vi försöka få så många av våra barn att vara med på Ironman-tester i Falun. Barmarkstärningen innan detta kommer ha fokus på att bli bekväm med de momenten.

Läger

Eget läger planeras i Idre helgen v. 47, förhoppningsvis med andra grupper från klubben.

6-8/12 Breddläger, Björnriket.

Vi kommer ha läger i backen hemma i Falun på jullovet om backen har öppnat. Eventuellt kommer vi ha fler hemma-läger under säsongen.

Läger som Dalarnas skidförbund arrangerar kommer vi inte fokusera på men har vi tränare på plats kommer detta läggas ut i U12s FB-grupp.

På snö

Vi kommer köra i gång så snart backen öppnar. Träningar på snö kommer bedrivas tisdag och torsdag, 18:00-20:00.

Tävlingar

Som övergripande mål kommer vi verka för att så många som möjligt kommer delta på MVC-finalen.

Tävlingar vi prioriterar i U12:

MVC-deltävlingar

MVC-final

Orsa cup

KM

Övriga tävlingar där det finns ledare från klubben:

Södra Dalacupen

Ski funtastic

1a maj-troffén

U14:

1. Vision och Mål

Vision: Att utveckla våra skidåkare till att bli tekniskt skickliga, motiverade och mentalt starka, samt att skapa en livslång passion för alpinskiidåkning.

Mål säsong 24/25

- Förbättra de tekniska färdigheter och skidåkningsteknik.
- 360
- Bra röresleprogram, allsidig åkare.
- Utsätta åkare varierad terräng och miljö.
- Skapa fysisk styrka och uthållighet och förbereda åkarna för tävlingssäsongen.
- Främja laganda och kamratskap.
- Högt deltagande på LVC kval och LVC final.
- Roligt att åka skidor och vilja fortsätta till nästa säsong.

2. Organisation och Ansvarsfördelning

· Tränare: Ansvarar för planering och genomförande av träningsprogram, teknikträning och tävlingsförberedelser. Tränarestaben under kommande säsong består av Lars Hedbom, Mathilda Öhagen, Patrik Hagdahl, Freddie Westman, PEO Olsson och Vera Marklund.

· Teamleader: Lars Hedbom (U14:2) och Matilda Öhagen (U14:1) Hanterar kommunikation med föräldrar, koordination av evenemang och deltagande i AU-träning.

· Föräldrar: Under säsong ska tränarna ta aktiv hjälp av föräldrar kopplat till tävlingar, tärningar och läger.

3. Träningsplan

- Träningsfrekvens:
- Sommar-höstsäsong: 2-3 gånger i veckan (fysisk träning och varierad barmarksträning).
- Vintersäsong: 4-5 gånger i veckan (på snö).
- Läger: Se separat tabell nedan.
- Träningsinnehåll:
- Teknikträning: Slalom, storslalom, Skicross och Super-G.
- Fysisk träning: Styrka, kondition, smidighet och balans ska tränas och utvecklas på ett roligt och varierande sätt.
- Kost och Nutrition: Utbildning i hälsosam kost och vikten av rätt näring för att stödja träning och återhämtning.

4. Tävlingar

· Tävlingsplan: Delta LVC kval och final, men även representera vid de nationella tävlingstillfällena som ges.

5. Utveckling och Uppföljning

· Individuell Utvärdering: Varje åkare ska genomföra den individuella utvecklingsplanen.

· Föräldramöten: Genomföra ett föräldramöte för att informera om åkarnas kommande säsong träningsupplägg och tävlingsplaner.

· Uppföljande samtal: Alla åkare ska ha uppföljande samtal på den individuella utvecklingsplanen under säsongen.

Vecka Plats Dagar Antal skiddar Arrangör Priorierade läger U14

V33 Oslo Fre-Sön 3 DSF

V35 Oslo Fre-Sön 3 DSF

V38 Juvass Tors-Sön 4 DSF

V39 Okänt Lör-Sön Barkmarksläger Falun X

V41 Juvass Tors-Sön 4 DSF X

V40 Falun Iron Man DSF X

V44 Juvass Mån-sön Höstlovs-läger DSF X

V46 Idre Fre-sön 3 Falun X

V48 Björnrike Fre-sön 3 Falun X

V50 Sälen Lör-sön 2 DSF X

V52 Sälen Lör-sön 2 DSF X



U16:

Gruppen består i år av åkare födda 2009 och 2010. Vi är fn 17 st åkare och 7 tränare med olika roller i gruppen. Vi kommer fortsätta jobba hårt med barmarksträningen och testa att inte gå på snö allt för tidigt i vår lägerplan. Allt för att orka åka hela säsongen med både kropp och knopp i bra form.

Barmarksträningen är igång sedan maj och vi kör fn 3 dagar i veckan med blandad allsidig träning.

Skidträningen planeras att ske i Källviksbacken 3 kvällar i veckan, tisdag, onsdag, torsdag och sedan kommer vi försöka hitta stimulerande utbyten med andra klubbar som vi kan träna med.

Vi planerar för drygt 20 lägerdagar på snö innan vi kör igång vår egen träning i Källviksbacken och det kommer under säsongen att erbjudas fler läger med klubben, Dalarnas Skidförbund och Region 3.

Tävlingssäsongen för åkarna i u16 kommer fokuseras på att åka USM kval i regionen och att vi sedan kan ställa upp med många åkare på USM finalen som i är körs i Åre/Duved.

Fokusområden under säsongen:

- Vi ska arbeta tydligare med grundtekniken som sätts för säsongen.
- Vi kommer att öka fokus på att bibehålla styrka och kondition under hela säsongen.
- Arbeta med integration och samhörighet i en större grupp.
- Samla hela gruppen innan och efter träning.
- Fortsätta vara proaktiva för att träna med andra klubbar.
- Tydligare jobba med grunderna som sätts för säsongen, tex jobba med skärande sväng, tydlig rörelse, dynamisk rörelse och ingång i sväng. Målsättningarna/grunderna ska vi kontinuerligt jobba med genom hela säsongen.
- Filma mer och jobba mer med filmen, titta tillsammans

FIS: Vi kommer att fortsätta vårt arbete med att ge klubbens juniorer och seniorer bra förutsättningar för fortsatt utveckling som alpin skidåkare inom IFK Falun.

Gruppen kommer under säsongen bestå av c: a 17-19 åkare födda 2008 och tidigare. 10 åkare går alpint idrottsgymnasium och kommer att ha sin huvudsakliga träning på sina skolor men vi kommer aktivt finns med som komplement och support även för dessa åkare.

På hemmaplan kommer vi bedriva fysträning 2 ggr/vecka samt snöträning 2-3 gånger i veckan anpassat efter antalet åkare som kan delta vecka för vecka.



Den huvudsakliga lägerverksamheten kommer att följas DSF's lägerplan med komplettering av några egna läger för gruppen. Vi kommer också att tillsammans delta på ett antal tävlingar tillsammans som grupp med gemensam logistik och support av tränare.

Planen / Syftet kvarstår från tidigare år:

- Fortsatt gemenskap och klubbkänsla för de som representerar IFK Falun.
- Erbjuder tränarledd träning oavsett om du går på skidgymnasium eller inte.
- Ge möjlighet till fortsatt träning efter gymnasiet.
- Komplement för de som går på skidgymnasium eller på en eftergymnasial verksamhet.
- Fungera som ett enklare hemortsalternativ i stället för att flytta hemifrån.
- Utbilda de aktiva till att även kunna bedriva egen träning.
- Möjlighet att träna utan dyra "kommersiella" upplägg.
- Ta tillvara på de åkare som kanske blir nästa generations tränare och/eller föräldrar i klubben.
- Vid tillfällen hjälpa till i övriga grupper och fortsatt vara förebilder för de yngre åkarna.
- Ha kul.

Verksamhetsplan AU park

Verksamhetsplan AU Park

Vi kommer att under hösten dra igång med barmarksträning för våra parkåkare på skidor och snowboard.

Vi kommer att ha tre träningsgrupper för snowboard: Brädkul, Intro park och Park.

För freeski så behövs flera tränare till parken då vi har ett stort intresse från åkare som vi idag inte kan ta emot pga för få tränare.

Under säsongen så kommer vi att besöka olika anläggningar runt om i landet för att kunna ge våra åkare så bra träningsmöjligheter under säsongen som möjligt.

Ett antal läger/träningsdagar kommer att genomföras ibland annat kläppens snowpark under säsongen då dom har förutsättningar för större hopp än det vi kan bygga i Källviken.

Planen är fortsätta bygga en så rolig, kreativ men samtidigt så säker park som möjligt.



Parken ska innehålla features (hopp,rails mm) som ska kunna vara utmanande för dom som är väldigt duktiga, men även innehålla features så att den är inbjudande för dom som är nya i parken. Fokus är kreativitet i parken. Vi hoppas kunna utöka möjligheterna för att kunna erbjuda fler gröna och blåa features och genom detta få ett ännu bättre flöde av folk genom parken.

Halfpipen är väldigt uppskattad och planen är att även i vinter kunna erbjuda en riktigt bra halfpipe. En av två halfpipes i Sverige.

Vi hoppas även i år kunna arrangera flertalet roliga events i parken under säsongen, stora som små

Verksamhetsplan AU marknad

Under verksamhetsåret 2024/2025 ligger AU Marknads fokus på att knyta ytterligare samarbetspartners till IFK Falun Alpin. Arbete med nya klubbkläder kommer att fortsätta.

Verksamhetsplan AU backe

Övergripande mål för AU Backes verksamhet 2024/25

Målet med AU Backes verksamhet är att skapa bästa möjliga förutsättningar för klubbens tränings- och tävlingsverksamhet i Källviksbaken för alpint-, snowboard-, freeski och skicross samt erbjuda kommunens innevånare och gäster en trevlig och attraktiv anläggning att besöka.

Mål

Förbereda backen och bemanningen så att vi kan starta säsongen så tidigt som vädret ger oss möjlighet till och ha en backe som fungerar bra under hela säsongen för alla grenar som nyttjar backen.

IFK Falun Alpins backverksamhet

Klubben, AU backe ansvarar för driften av Källviksbacken.

Verksamheten omfattar bland annat att:

- Säkerställa att backen är i gott skick och uppfyller de säkerhetskrav som ställs på verksamheten
- Samverka med kommunen, som äger backen, runt investeringar och underhållsarbete
- Bemanna backens olika funktioner med anställda och ideellt arbetande
- Samverka med klubbens olika verksamheter så att bra förutsättningar finns för både träning och tävling parallellt med övriga skidgäster

Genomförande

- Knappliftens vire byts inför säsongen och justeras in för att möta säkerhetskrav och öka tillgängligheten.
- Snösystemet underhålls och byggs om en del i Familjebranten, Branten och Träningsbranten för att vi mer effektivt skall kunna lägga snö i dessa ytor.
- Brantens övre del (dit det går att komma utan specialmaskiner) kommer att fyllas ut och jämnas till i samband med att snösystemet justeras.
- Eldistributionen upp i backen ses över för så att el fungerar som det ska för belysning, snökanoner och annat.
- Belysning ses över och uppgradering kommer att påbörjas i samverkan med kommunen.
- Arbetsdag(ar) kommer att genomföras inför säsongen för att röja sly, montera snölansar och göra annat underhåll.
- Planera och genomföra snöläggning med ideell och till viss del anställd personal.

- Personalrekrytering och utbildning kommer att ske i god tid inför säsongen. Samverkan mellan backe och kiosk!
- Förbereda nyttjandet av liftkortssystemet så att det fungerar bra redan i säsongstart.
- Omsätta förra säsongens pistningsutbildning till att skapa bättre snöförutsättningar för träning och tävling i de alpina nedfarterna.
- Bygga på förra säsongens bra arbete av personalen i syfte att hålla en hög kvalitet på upplevelsen för våra gäster.

Verksamhetsplan AU Ekonomi

Verksamhetsplan AU Kiosk