# Verksamhetsberättelse

**Mini Alpina Vinter 2025**

Vi startade vintersäsongen med läger i Björnrike mellan den 6-8 december. 10 aktiva deltagare följde med och för vissa var det första gången de var med. Det var väldigt roligt att så många följde med och vi hoppas att nästa läger blir lika deltagarrikt. I Åsbobacken startade träningen den 8 januari och avslutning skedde den 19 mars.

Under säsongen har det kommit och gått någon deltagare, och när vi avslutade säsongen hade vi 13 aktiva barn i gruppen.

Två träningsdagar i veckan, måndag och onsdag. Vilket har gett fina resultat! Alla har gjort stora framsteg under vintern. Alla var äldre och vågade släppa på mer fart vilket i sin tur kräver andra ansträngningar i kroppen för att orka hålla i trycket mot snön. Fina framsteg i både slalom och storslalom där flera hittat en bra linje i storslslaom och orkar hålla i den. I slalom har tempoväxlingar introducerats och fokuserats på. Där har vi mer att jobba på för att få till en bra passage genom dessa. ALLA framsteg är så otroligt roliga att se! Det märks att de blivit äldre och vågar ännu mer, för i år har det verkligen släppt för flera som åker som bara den.

Vi fick till 20 lyckade träningspass på skidor i Åsbobacken.

# Innehåll

Planerade träningspass i förväg och kommunicerade på facebook för att föräldrar ska veta med vad de kan hjälpa till med.

Även denna vinter har jag fått mycket hjälp av Alvin, som hjälptränare. Han är en otrolig bra förebild och omtyckt av barnen.

Fokus för mig under året har varit att skapa utmaning för alla. Teknikmässigt har det fokuserats på lutningen i höften, knänas vinkling för bättre kantning, linjeval och tempoväxlingar (vilket gäller både slalom och storslalom). Detta år användes tidtagning mer frekvent och det visade sig i slutet av säsongen att det hade blivit olika diskussioner mellan barnen om tidtagningen. Vi kommer fortsättningsvis använda tidtagning och förhoppningsvis arbeta in en jargong där ungdomarna peppar och puschar varandra, istället för att jämföra deras tider med en negativ klang.

Vi har jobbat med banor i olika svängradie, olika längd på banorna och olika teknikövningar. Ungdomarna har i år fått börjat reflektera själva hur deras åk hade gått och vad de skulle kunna justera för att bli bättre. De fick förklara för mig i radion när de kom ner hur det kändes och sedan berätta vad de själva skulle tänka på i sitt nästa åk. Det är dags för dem att skapa sig en medvetenhet om deras utveckling och kunna reflektera själva över vad dem gör och vad som kan justeras/utvecklas.

I början av säsongen jobbade vi mycket med balans och teknik. Det var flera pass som vi åkte på en skida, och tränade små tekniska detaljer, som sedan gav resultat som satt i hela säsongen.

Flera åkare har deltagit på tävlingar, både i Södra Dalacupen och några har även testat på MVC. Kul att göra det tillsammans och få en god sammanhållning när vi åker iväg. Tävling är en rolig upplevelse när vi gör det tillsammans och blir hejad på av sina kamrater.

# Arbetsform

Planerat träningspass av Martin som sedan kommunicerats på fb-sidan innan träningen där föräldrar kan säga till vad de kan hjälpa till med. För att planeringen ska kunna genomföras är det ett måste att föräldrar anmäler med vad de kan hjälpa till med, annars kanske vissa moment inte kommer kunna genomföras. Anmälan med vad föräldrar kan hjälpa till med har varierat, men alla föräldrar på plats hjälper mer än gärna till och det underlättar enormt mycket.

Under träningen har vi haft en gemensam samling och genomgång av kvällens upplägg. Då vi varit först till backen både måndagar och onsdagar har jag satt upp banorna i förväg. Föräldrar har fått plocka ihop banorna vid slutet av träningspassen, så vi har kunnat ha en gemensam avslutning för kvällen.

# Kommunikation

Vi har kört som vanligt med facebook och kommunicerat där. I år har radion använts mer flitigt i backen för kontakt mellan alla vuxna, och mellan mig och åkarna.