

RAPPORT SKISAMLING – FONNA 1 (21-24 APRIL)

En god start på Fonna samlingene 2020 med masse snø ☺ Samlingen ble lagt opp for U-12 og oppover og med informasjon om korona tiltak internt for kretsen samt fra skisenteret. Det ble satt et tak på antall for at me skulle kunne bruke Hovdenhuset. God organisering av Linn og Bent gjorde at dette ble fulgt opp gjennom samlingen av både utøvere og foreldre/trenere 🙌 Kretstrenerne har fått opphevet sin permisjon og er tilbake i sine stillinger.





AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

Gjennomføring/organisering

Hans hadde gjort alt på forhånd med innbydelse, booking av overnatting og traseer i bakken. I tillegg var alt på plass av utstyr til kretsen ankom. Ragnar hadde i forkant satt opp trenerteamet og fordelt dem på de ulike gruppene. Vi samarbeidet med Hovden skigymnas og Para landslaget denne samlingen og alle våre U-16 løperne fulgte dem alle dagene. Samlingen var lagt opp med fart og vi benyttet samme trase (ute til høyre sett nedenfra) alle dager. Det var laget til med tre stasjoner/elementer som bestod av en super-g, en super-g med to hopp samt et bølgefelt. De eldste hadde super-g med hopp 3 dager og det var en effektiv trening. U-14 benyttet super-g løypa hvor en delte løypa i to grunnet noe utfordrende underlag, de var i denne i to dager. Dag 3 kjørte U-14 SL med 4 modeller. U-12 benyttet bølgefeltet første dag samt frikjøring, men var med i super-g sammen med U-14 dag to. De kjørte og SL dag 3 i de samme modellene. Siste dag ble en langt økt grunnet vær og føreforhold og hvor en hadde fokus på frikjøring med øvelser.

Barmarken ble kjørt gruppevis og U-16 var sammen med Hovden skigymnas, utenom en dag da været ga oss litt utfordringer.

Vi hadde videogjennomgang med hver enkelt hver dag og det ble gitt oppgaver for neste dag.

Hans hadde og en gjennomgang med trenere/foreldre på svingteknikk og vi hadde en god diskusjon/samtale i den forbindelse – nyttig med påfyll 😊

Må og få rette en stor takk til alle foreldre som bidro gjennom samlingen med hjelp i bakken samt organisering av måltider 😊



U12 Trenerne: Bent Jacobsen & Linn Wold

Thias Asla Jakobsen	2009	Plogen
Emilie B. Riise	2010	Plogen
Lars Veen Konstad	2010	Plogen
Sophia Nygård	2010	Plogen
Kasper Eidhammer	2010	Plogen
Louise S. V. Handeland	2009	Plogen
Patrik Skillingstad	2010	Sandnes IL
Aron Smith	2009	Sandnes IL
Leah Skillingstad	2009	Sandnes IL



U14 Trenerne: Kristian Knudsen, Thomas Liland Vik, Sasa Mimic

Maiken Fresvik Bøe	2008	Plogen
Mathilde Tveit	2008	Plogen
Ida B Knutsen	2008	Plogen
Eskil B Knutsen	2008	Plogen
Oda Andersen	2008	Hovden
Teodor Aarnes	2008	Skien Alpinklubb
Heine Frantzen	2007	Rjukan
Kaia Kjus Rue	2007	Rjukan
Tuva Jonsjord Lurås	2007	Rjukan
Mathilde Liland-Vik	2008	Jæren
Rein Vaaland	2007	Jæren
Lochie Smith	2007	Sandnes IL
Thage Gilje	2008	Sandnes IL
Linnea Østvoll	2008	Sandnes IL





AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

U-16 Trenerer: Ragnar Fosstveit, Sander Stielstra, Helge Andersen, Hans Blattmann & Sami Tikkanen

Järvi Stielstra	2005	Sauda
Signe Fosstveit	2005	Sauda
Tuva Mo Solbrekk	2005	Sauda
Toralf Rusten	2006	Sauda
Jakob Aarnes	2006	Skien Alpinklubb
Gaute Frantzen	2004	Rjukan
Viktor Olsson	2006	Rjukan
Mathias Wold	2005	Jæren
Sergei Mimic	2006	Sandnes IL





Sportslig utbytte

Noe utfordrende underlag (urolig) de to første dagene gjorde at vi delte super-g løypa i to (deler av øktene), dag 3 var underlaget mest optimalt. De fleste hadde ikke hatt super-g ski på beina på lang tid, dermed var det viktig å skape trygghet og finne en naturlig progresjon for utøverne. Vi så en fin utvikling gjennom dagene med super-g og vi jobbet med fokus på posisjon og linjevalg. Overgangen fra super-g til SL (dag 3) for U-12 & U-14 gikk bra og de hadde god fremgang. Vi hadde fokus på posisjon og vinkel og utfordret utøverne gjennom 4 modeller i SL. For U-16 løperne hadde de den beste super-g dagen (dag 3) og fikk mange gode omganger og utfordret seg selv.

Siste dagen kjørte vi frikjøring SL grunnet forholdene, vi hadde en lang økt med SL drill for alle løperne – utfordrende forhold utover dagen.





AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

Avsluttende bemerkninger

Vi hadde et par mindre fall under super-g treningen, men ikke noe alvorlige skader 😊 Det fungerte bra på Hovdenhuset med koronatiltakene som var lagt og alle oppførte seg eksemplarisk. Må rette en stor takk til alle foreldre som var med å bidro med oppgaver både på huset og i bakken 😊 dette er avgjørende for at kretsen kan få til gode samlinger. Samarbeidet med Hovden Skigymnas og Para Landslaget fungerte optimalt. Trenerne fulgte godt opp alle utøverne i bakken, på barmark og videoanalyse gjennom hele samlingen. Vi ser frem til neste samling på Fonna 20-28 juni 😊



Mvh Ragnar og Hans 😊