



OBWALDNER SCHNEESPORTVERBAND

Förderkader Team OSV Alpin

Saison 2020/2021

An alle Eltern, Teamathleten und Clubverantwortlichen

Der Obwaldner Schneesportverband führt eine Förderkader, welche ambitionierten Animations- sowie Punktefahrern die Möglichkeit gibt, neben den internen Skiclubtrainings zusätzliche Trainings im Ski- und Kondibereich zu absolvieren.

Leitung:

Gina Norton Jacklin, Trainerin Kader OSV

Daten / Trainingstage / Bedingungen:

Trainingsstart im September/Oktober 2020

- Konditionstraining (Schwergewicht: Koordination, Polysport) wird nach Bedarf angeboten, sicher im Frühjahr und Herbst (Min. Zwei Trainings pro Woche, diese können auch durch andere Sportarten oder SC Training ausgeführt werden)
- Wochenendtrainings ab Nov./Dez bis April, ca. ab Jan. wird jeweils min. alle drei bis vier Wochen einmal pro Woche ein halbtägiges/tägiges Skitraining (Region) oder Konditraining angeboten.
- Teilnahme an den Skikursen und Konditionstrainings gemäss beigelegter Saisonplanung ergänzend zu den Club-Angeboten
- Abmeldung 2 Tage vor dem jeweiligen Training an den verantwortlichen Trainer
- Diese zusätzlichen Trainings ergänzen die Clubangebote. Bei bestehenden Clubangeboten, insbesondere in der Vorbereitungszeit (Oktober-November) sollten die Kinder primär die Trainings in ihren Skiclubs besuchen und sollten dann ergänzend oder abwechselnd die Angebote der Fördergruppe besuchen. Jedoch kann der Teamgedanke nur bei regelmässiger Teilnahme der Mitglieder gefördert werden.
- Elterninfos laufend, wir nehmen gerne Inputs und Anmerkungen entgegen.

Wieso eine Förderungsgruppe?

Ziel soll sein, den Sprung in das OSV Kader zu schaffen

- Grundsätzlich werden die Jahrgänge ab 2010 bis 2007 als Gruppe gefördert
- Das Training ergänzt das Skiclubtraining
- Stangentraining nur selten und im Ermessen des Trainers
- Schwerpunkt auf technische Übungen, freies Fahren mit Minikipp.
- Prüfungskriterien erstellen und Erfolg kontrollieren
- Die älteren Jahrgänge können zu Gletschertrainings im Herbst aufgeboten werden

Ziele Ski:

- Grundtechnik kennen und beherrschen
- Beweglichkeit erhöhen
- Koordination verbessern
- Sprünge beherrschen
- Die Racing-Basics von Swiss-Ski kennen
- Swiss-Snowsports Schwungformen kennen und beherrschen

Ziele Mental/Taktisch:

- Teamgeist aktiv fördern
- Die Rennserien kennen (Animation bis Weltcup)
- Visualisieren üben
- Ziele setzen üben (Messbarkeit!)
- Nervosität positiv nutzen
- Anweisungen umsetzen können

Kein Ziel!:

- Kurzfristig Skirennen gewinnen (Dafür müsste man immer Stangen trainieren)
- Organisierte Kinderbetreuung (Wer sich nicht für eine langfristige Skikarriere interessiert ist in der Schule besser aufgehoben)
- Militärischer Drill (Es sind trotz allem immer noch Kinder)
- Materialschlacht starten (ein Slalom und ein Riesenslalom Ski genügt)

Freigabe von der Schule:

- Dispensen bitte durch die Eltern organisieren, gerne unterstützen wir Euch dabei, bei Skitrainings des Förderteams während der Unterrichtszeit.

Allgemeines:

Folgende Punkte werden für eine Mitgliedschaft in der Fördergruppe des Obwaldner Schneesportverbandes vorausgesetzt:

- Eine faire, sportlich orientierte Einstellung zum Skirensport
- Die Bereitschaft viel und oft zu trainieren (Ski, Kondition und Mental)
- Mitgliedschaft in einem Skiclub welcher Mitglied im Obwaldner Schneesportverband ist
- Bereitschaft der Eltern einen Kaderbeitrag von aktuell Fr. 150.00 (2020/2021) pro Jahr und pro Athlet an den Obwaldner Schneesportverband zu bezahlen