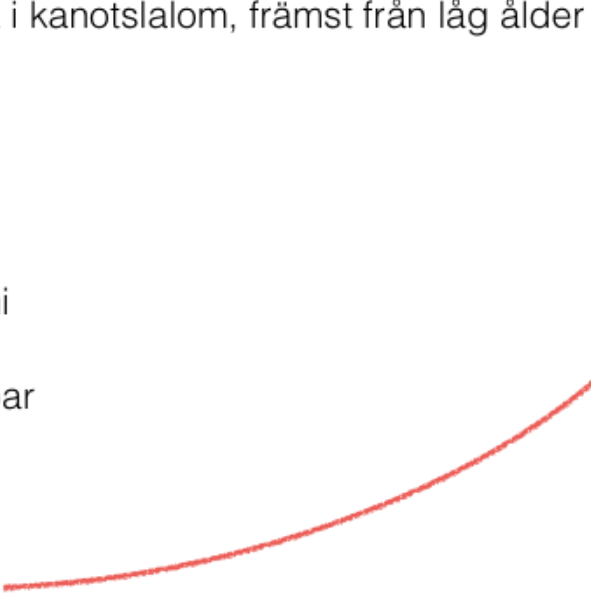


Slalomcoach 1

Mål med fler coacher

- Fler nya aktiva i kanotslalom, främst från låg ålder
 - Roligt!
 - Bättre aktiva
 - Bättre ekonomi
 - Starkare klubbar
 - Fler tävlingar
 - Fler coacher
- 

För att träna kanotslalom behövs...

- Port på slätvatten och gärna i strömmande klass II
- Specifik utrustning - slalomkanot och slalompaddel
- Praktisk anläggning runtom
- Kunskap

Coachningsfilosofi

- Alltid med målet i bakhuvudet - Varför? Därför!
- Specifikt/Kunskapsfokuserat. Förmedla kunskap om slalom
- Vetenskapsbaserat
 - Vet ej vem som blir bra eller fyller annan roll
 - Effektivisera inlärning
- Realiteter - Vi är ej i Kina/tradition. Fåtal korta pass per vecka är vad vi kan erbjuda före 15 år, utom vid läger
- Vi kan ha grym kvalitet!

Vad är kanotslalom?

- Stor konstgjord fors är mycket krävande tekniskt och fysiskt
- Även Slalom i Hosjöholmen är mer krävande än Vasaloppet
 - Nästan två olika idrotter !
- För att öka antalet aktiva behövs främst fler som har okej nivå för att paddla på mycket lätt vatten

Om effektiv rekrytering

- 9-12 år. Helst från närområdet
- Prova på. Informationslappar i skolan. Besöka klassrummen.
- (syskon)
- Ta betalt första passet
- Börja direkt med träning, helst två ggr/vecka. Utomhus.
- "Selektera" genom att ha kul genom slalomträning, läger mm

Mål för varje säsong

Första säsongen - Gul paddel

- Slätvattenport, traversera i lätt fors.
- Nästan aldrig gå runt. Aldrig kapell. Det görs under vintern då de övar eskimåsväng.
- Första vintern: tre bassängslalomtävlingar. Simträning

Andra säsongen - Grön paddel

- Port i fors. (Planerade eskimåsvängar). Ev med kapell
- Paddla uppför Hosjöholmen (Åman)
- Avsluta med att klara fullängdsbana i Hosjöholmen

Tredje säsongen - Blå paddel

- Port i fors. (Oplanerade eskimåsvängar). Ev med kapell
- Paddla uppför Hosjöholmen (Åman)
- Läger och tävlingar på andra platser
- Behärska all teknik på slätvatten och lätt fors
- C1, C2, störtlopp (freestyle)
- Fysträna med portträning

Om säkerhet

Alltid coach på vattnet om någon i gruppen inte klarar säkerheten själv eller med hjälp andra

- Kunskap motsvarande Forsinstruktör
- Agera snabbt om någon sitter fast. Ta hand om utrustning

Forsinstruktör
För att hantera säkerhet på vattnet

Slalomcoach 1
Specifik slalomträning

Struktur på träningspass

Nybörjare & Elit

- Sätt en tid då passet börjar på vattnet
- Barn klarar koncentrera sig i 40-60 min (slalom är att tänka...)
- Uppvärmning = teknikövningar, paddlingsvolym och fysträning
- Varje pass slätvattenport 15-30 minuter -> ta tid
- Lätt forspaddling -> Port i fors -> ta tid
- Tillbaks med utrustning (bada i forsen)
- Och viktigaste målet är...?

Övningar vi ska göra

1: Poängtera viktiga teknikdetaljer på land

2: Övningar på slätvatten utan port

3: Port på slätvatten. Tre principer vi ska tänka på

- Kort väg eller behålla farten
- Aktern följer förens väg
- Lågt antal drag

4: Port i fors. Saker att tänka på som coach

- Keep it simple
- Förbered alla banor från start
- Kan alla i gruppen nå starten? Anpassa efter lägst nivå
- Om ni tar klockar åk - blir det lång väntan? - lös det eller låt bli
- Fysträning: Använd följande ordning
 - Lätt aerobt. I början och/eller efter sprinter
 - Sprinter i varje pass i början
 - Tuffare aerobt efter sprinter
 - Laktisk träning sist