

### Alppikoulu 3

HSC:n Alppikoulu 3 ryhmän toiminta rakentuu ympärivuotisen harjoittelun ympärille, josta on valittavana aktiivinen 3A valmennuspaketti tai hieman suppeampi 3B valmennuspaketti. Nuoren urheilijan itseohjautuvuuden ja vastuunottamisen ottaminen ovat keskeinen osa harjoittelua, koska tavoitteena on oppia ymmärtämään miten ja miksi harjoitellaan. Harjoittelemisen on hauskaa, koska harjoitusryhmästä muotoutuu tiivis kaveripiiri.

Lajitaidollisesti keskitytään perustekniikan kehittämiseen sekä ymmärtämään millaisia käännöksiä tulee tehdä missäkin tilanteessa. Yleinen suksitaituruus on vahva osa harjoittelua, jolloin suksesta tulee luonnollinen osa liikkumista. Ratalaskun osalta opetellaan ymmärtämään erilaisten radanmerkkauksen vaikutuksia laskiessa tehtäviin päätöksiin.

Kilpaileminen on osa harjoittelua, jolloin kilpaileminen tapahtuu alueellisella tasolla. Valmentaja on mukana alueen kilpailutapahtumissa, jolloin hän aktiivisesti opastaa nuoria toimimaan kilpailuissa. Kauden päätapahtumana on kansalliset loppukilpailut. Kilpailemisen intensiteetti sovitaan urheilijan ja hänen vanhempiansa kanssa nuoren lähtökohtien pohjalta.

Välineinä olisi hyvä olla erikseen pujottelu ja suurpujottelu välineet, jonka lisäksi käytössä olisi oltava myös lajiin sopiva kypärä ja selkäpanssari.

- Perustekniikan kehittäminen
- Monipuolinen suksitaituruus
- Kilpailemisen opettelu
- Systemaattisen harjoitteluperusteet
- Kilpaileminen alue- ja loppukilpailutasolla
- Hauskanpito
- Oman laskun analysointi
- Suksen ominaisuuksien tiedostaminen laskutekniikan osalta

Valmentajat: Peter Rosenlöf, Otso Haikonen