

VFKK

VÄSTRA FRÖLUNDA KONSTÅKNINGSKLUBB

Idrottslig Organisation – 2016/2017





Välkommen till VFKK

VFKK – Västra Frölunda Konståkningsklubb är en av Sveriges större klubbar inom konståkning, och den största i Göteborg. I VFKK bedriver vi olika sorters träning i singelåkning – skridskoskola för nybörjar- och fortsättningsgrupper, konståkningskola med grupper i olika nivåer och åldrar samt tävlingsgrupper för konståkare upp till elitserienivå.



Innehållsförteckning

Hur vi organiserar vår idrottsliga verksamhet.....	4
Gruppstruktur VFKK	5
Skridskoskolan (SK Gr och SK Fo)	6
Konståkningsskolan.....	7
Tävlingsgrupper.....	8
C-grupper	8
B-grupper	10
Senior- och Juniorgrupp (SJ 1)	12
A-grupper	13



Hur vi organiserar vår idrottsliga verksamhet

Svenska Konståkningsförbundet tillämpar ett system med märken och tester för att dela in åkarna i kunskapsnivåer och tävlingsnivåer. Åldern är ett sätt att dela in tävlingsklasser. **Ålder, kunskapsnivå och ambition ligger som grund för Västra Frölunda Konståkningsklubbs gruppindelning.**

Tränarteamet (huvudtränare och gruppsvariga tränare) gör i möjligaste mån en fördelning utifrån förbundets kriterier samt klubbens åkarunderlag. I vissa fall kan en åkare få dispens för att ingå i en grupp, trots att testkraven inte uppfylls. Detta sker då åkaren av tränarteamet bedöms uppnå kriterierna för aktuell grupp, eller åkaren har rest på en test. Klubbens ambition är att varje individ skall få ut så mycket som möjligt av varje träningspass.

Konståkning med singelinriktning är en individuell sport där träningsverksamheten i de flesta fall i Sverige bedrivs i grupp. Grupper som är någorlunda homogena i både ålder, kunskapsnivå och ambition underlättar och säkerställer att varje individ tränar på övningar som gynnar deras utveckling som konståkare.

Förflyttningar mellan grupper görs på förslag av våra tränare efter beslut i styrelsen. Våra tränare föreslår då de både har kunskap om och erfarenhet av och utbildning i att genomföra dessa förflyttningar så det gagnar den aktive på bästa sätt.

Målet är att alla över tiden skall få en så bra utveckling som möjligt baserat på nuvarande ålder, kunskapsnivå och ambitionsnivå. Eventuell förflyttning från en grupp till en annan sker som regel vid terminsstart, d.v.s. efter jul men också till för- och eftersäsong. Förflyttning och dispens beslutas av styrelsen.

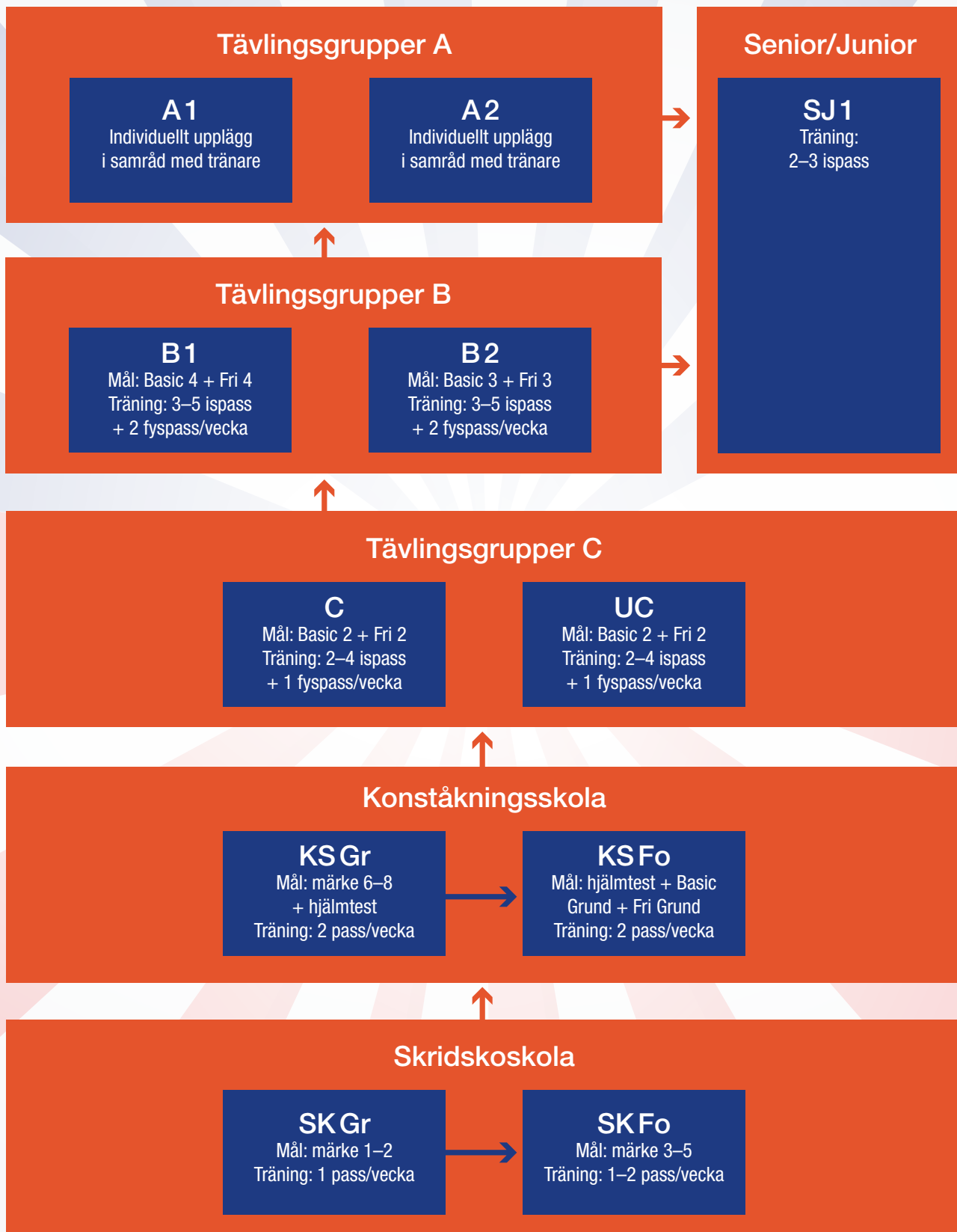
Från Skridskoskolan går åkaren vidare till Konståkningsskolans olika grupper. När man sedan blir grundtestad går man vidare till tävlingsgrupper. Mer information om testsystemet hittar du på Svenska Konståkningsförbundets (SKF) hemsida.

I Västra Frölunda Konståkningsklubb tycker vi det är viktigt med god gemenskap. Vi är väl medvetna om att vissa grupper förändras från säsong till säsong. Detta innebär att man får nya träningskompisar samtidigt som vi tycker det är viktigt att behålla kontakten mellan grupperna. Klubben kommer därför i så långt det är möjligt att lägga vissa grupper i anslutning till varandra för att man skall kunna träffa sina kompisar från tidigare gruppindelningar. Detta är dock inte alltid möjligt av praktiska skäl.

Åkarna och deras föräldrar ska ha accepterat och vara införstådda med den



Gruppstruktur VFKK





gemensamma värdegrunden som klubben har beslutat, samt de policies som RF (Riksidrottsförbundet), SKF (Svenska Konståkningsförbundet) och klubben har. Ett exempel är policy mot kränkande särbehandling och mobbing samt anti-doping.

Skridskoskolan (SK Gr och SK Fo)

Bra start för dig som är nybörjare på skridskor. Fokus på att ”lära genom att leka”.

Mål: Lära ut skridskoåkningens grunder. Märke 1–5.

Grupper: Grupperna är indelade i **SK Gr** (Skridskola Grund – märke 0–2) och **SK Fo** (Skridskoskola Fortsättning – märke 3–5). Tränarna delar in barnen i de grupper de finner lämpliga efter åkarens ålder och kunskap.

Tränare: Huvudtränaren ansvarar för skridskoskolan. Träningen leds av tränare som har erfarenhet som åkare och är grundkursutbildade. Till varje grupp finns också ett antal hjälptränare vid behov.

Träning: SK Gr och SK Fo tränar en gång i veckan på is. 10 gånger per termin. Ett pass = 45–50 minuter. Deltar i julavslutning.

Konståkningsskolan

En utökning för de som vill ta det första steget från att vara skridskoåkare till att börja utvecklas mot en konståkare.

Mål: Ge de aktiva en kunskap i grunderna i konståkning. Fokus att ta återstående märken (6–8), klara **hjälmtestet** och **grundtesterna**, d.v.s. **basic grund** och **fri grund**.

Träningsmoment: Grundläggande skridskoteknik och steg för att utveckla kvalitén och stabiliteten på isen. Grundläggande kunskap för piruetter.

Grupper: Grupperna består av cirka 10–12 aktiva. Tränarna delar in barnen i de grupper de finner lämpliga efter åkarens ålder och kunskap.



Tränare: Träningen bedrivs av tränare som har egna erfarenheter som aktiva åkare och är minst grundkursutbildade, under överinseende av huvudtränaren.

Träning: Tränar två gånger i veckan på is. Deltar på våravslutning. Rekommendationer på korrekt utrustning för konståkning – korrekt utrustning är en förutsättning för att utvecklas som åkare!

Tester: Bestäms i samråd mellan åkaren och tränarna. Bekostas av åkaren. Här krävs licens.

Licens: För att kunna tävla och ta tester måste man ha en åkarlicens. I åkarlicensen ingår en olycksfallsförsäkring som gäller under träningar och tävlingar samt vid resa till och från. Faktureras av klubben. Licenskostnaden för säsongen 2016/2017 är 350 kronor.

Eftersäsong: Västra Frölunda erbjuder ytterligare träning på is under *eftersäsong 1* mot en extra avgift. Detta under förutsättning att det finns is. Information om detta mailas ut samt läggs ut på föreningens hemsida www.vfkk.com

Läger: Västra Frölunda Konståkningsklubb planerar att anordna träningsläger på is på jullovet. Lägeravgift tillkommer. Information om detta läggs ut på föreningens hemsida: www.vfkk.com

Föräldraengagemang: VFCK är en ideell förening vars verksamhet är helt beroende av ditt engagemang som förälder. Utan föräldrar har vi ingen klubb. Som förälder till åkare i konståkningsskola är det obligatoriskt att vara delaktig i föreningens arbete genom att hjälpa till vid våravslutning och andra arrangemang som klubben ordnar (t.ex. tävlingar). För vad som gäller den aktuella säsongen se föreningens webbsida: www.vfkk.com.

Det är föräldrarnas ansvar att åkaren har korrekt utrustning för konståkningsträning, då detta har stor inverkan på åkarens utveckling.

Försäljning av diverse artiklar är obligatoriskt, i den omfattning styrelsen beslutar.

Tävlingsgrupper

Åkare tilldelas en plats i våra tävlingsgrupper beroende av kunskap, ambition, utrymme och tränarresurser. Det kan tyvärr innebära att man inte får en plats utan får ställa sig i kö om det är fullt i grupperna.

C-grupper

När din grundläggande skridskoåkning blivit så bra att du är mogen att börja med konståkningens specifika moment kan du bli erbjuden att flytta till en C-grupp. Här tillkommer en av konståkningens viktigaste byggstenar – fysträning på mark.

Mål: Ge de aktiva en kunskap i grunderna i konståkning samt utveckla en förståelse för hur viktig fysträningen är för att ha tillräckligt med styrka och smidighet för att kunna utföra konståkningens specifika moment. Skapa ett idrottsintresse för framtida träning.

Tester enligt SKF (Svenska Konståkningsförbundet). Klara testerna **Basic 2** och **Fri 2**.

Träningsmoment: Grundläggande skridskoteknik och steg för att utveckla kvalitén och stabiliteten på isen.

Grundläggande kunskap för **piruetter**.

Enkelhoppet **salchow**, **toeloop**, **ögel**, **flip**, **lutz** och **Axel** samt **grundpiruetter**.

På fysträningen tränas allsidig träning för att få en ”stabil grund” samt enklare grenspecifika övningar för att erhålla grenspecifik styrka och smidighet. Fysträning är också viktigt för att förebygga skador.

Grupper: Tränarna delar in barnen i de grupper de finner lämpliga efter åkarens ålder och kunskap. Antalet C-grupper beror på antalet åkare, cirka 10–12 åkare/grupp.

Tränare: Träningen bedrivs av tränare som är utbildade i nivå med gruppen, under överinseende av Huvudtränaren.

Träning: Tränar två till fyra ispass per vecka. Tränar ett fypass per vecka. Ett pass = 45–50 min.

Licens: För att kunna tävla och ta tester måste man ha en åkarlicens. I åkarlicensen ingår en olycksfallsförsäkring som gäller under träningar och tävlingar samt vid resa till och från. Faktureras av klubben. Licenskostnaden för säsongen 2016/2017 är 350 kronor.

Tester: Bestäms i samråd mellan åkaren och tränarna. Bekostas av åkaren.



Utrustning: Bra skridskor anpassade för nivån, fysutrustning (bra löpar skor, hopprep).

Tävling: Uppmuntras att delta i de eventuella tävlingar som tränarna rekommenderar som passande för respektive åkare. Här tas hänsyn till mognad för att klara av en tävlingssituation på ett positivt sätt – allt för att bygga upp barn och ungdomars självförtroende.

I C-grupperna tävlar man i **Stjärntävlingar**. De åkare som nått SKF:s krav för Stjärntävling tävlar cirka tre gånger per säsong – allt enligt SKF:s rekommendationer. För de som tävlar Klubb- och Stjärntävling görs programmen om möjligt under ordinarie träningstid, och vid behov utanför ordinarie istider (ev. extra iskostnad betalas av åkaren). Musik ska godkännas av tränarna och betalas av åkaren. Vid stort antal i gruppen är det inte säkert att alla i gruppen kan tävla vid samma tillfälle. Tränare ska alltid beredas plats till och från tävlingar i någon av de tävlandes bilar. Anmälningavgift tävling bekostas av åkaren.

För-/eftersäsong: Uppmuntras att delta. Västra Frölunda KK erbjuder ytterligare träning på is i maj, juni och augusti till en extra avgift. Detta under förutsättning att det finns is. Info om detta mailas ut samt läggs ut på föreningens hemsida www.vfkk.com.

Läger: Uppmuntras att delta. I första hand ska läger som VFKK arrangerar väljas.

VFKK har sin ambition att anordna träningsläger på is under jullovet och veckan före skolstart. Finns tillräckligt med is brukar dessa läger ha ett alternativ anpassat till C-grupperna. Lägeravgift tillkommer. Information om detta läggs ut på föreningens hemsida: www.vfkk.com.

Utbildning: Om det finns utrymme i klubbens ekonomi och efter styrelsebeslut, kan åkare i C-grupperna (från 14 års ålder) erbjudas tränarutbildning. Efter eventuell utbildning finns en förväntan från klubben att åkarna, i den mån de har möjlighet, hjälper till att träna **Skridskoskolan** och **Konståkningsskolan**.

Föräldraengagemang: VFKK är en ideell förening vars verksamhet är helt beroende av ditt engagemang som förälder. Utan föräldrar har vi ingen klubb. Som förälder till åkare i konståkningsskola är det obligatoriskt att vara delaktig i föreningens arbete genom att hjälpa till vid våravslutning och andra arrangemang och tävlingar som klubben ordnar. För vad som gäller den aktuella säsongen se föreningens webbsida: www.vfkk.com.

Det är föräldrarnas ansvar att åkaren har korrekt utrustning för konståkningsträning, då detta har stor inverkan på åkarens utveckling.

Försäljning av diverse artiklar är obligatoriskt, i den omfattning styrelsen beslutar.

B-grupper

När du kan grunderna för C-nivån inom din ålder och har rätt ambitionsnivå kommer du att få ta steget upp till nästa nivå. När detta är dags bestäms i samråd med tränarna för grupperna.

Mål: Ge de aktiva möjlighet till lite mer avancerad konståkningsträning, tävlingserfarenhet och idrottsliga värderingar för att sedan kunna gå vidare i din utveckling.

Träningsmoment: Utveckla skridskoåkningstekniken. *Enkelhopp inklusive 1A och dubbelhopp.*

Förbättra grundpositioner i *piruetter* samt lära sig upp till *Level 2*.

Fysisk grundträning (styrka, rörlighet, uthållighet, koordination m.m.) samt utökad grenspecifik markträning.

Skapa ett intresse för att vara aktiv i idrott och till fortsatt utveckling. Tester enligt SKF.

Grupper: Antalet B-grupper varierar beroende på antalet åkare per säsong. Antalet per grupp är cirka 10 stycken. Åkarna delas in beroende på hur långt de nått kunskapsmässigt och till viss mån tas hänsyn till åldern, så att även åkaren kan hitta en social gemenskap med jämnåriga. Hänsyn tas även till träningsvilja, träningsintensitet samt verklighetsförankrad ambitionsnivå.

Tränare: Träningen leds av tränare med utbildning i nivå med gruppen eller högre. All planeras med klubbens huvudtränare.

Träning: Tränar tre till fem pass i veckan på is. Tränar ett till två fyspass i veckan. Ett pass = 45–50 min.

Tester: Bestäms i samråd mellan åkaren och tränarna. Bekostas av åkaren.

Licens: För att kunna tävla och ta tester måste man ha en åkarlicens. I åkarlicensen ingår en olycksfallsförsäkring som gäller under träningar och tävlingar samt vid resa till och från. Faktureras av klubben. Licenskostnaden för säsongen 2016/2017 är 350 kronor.

Utrustning: Bra skridskor, fysutrustning (bra löparskor, hopprep).

Tävling: Uppmuntras att delta i de tävlingar som tränarna rekommenderar som passande för respektive åkare. Här tas hänsyn till mognad för att klara av en tävlingssituation på ett positivt sätt – allt för att bygga upp barn och ungdomars självförtroende. I B-grupperna tävlar man i *Stjärntävlingar*



eller **Klubbtävlingar**. De åkare som nått SKF:s krav för Stjärntävling tävlar dessa tre till fyra gånger per säsong – allt enligt SKF:s rekommendationer. De åkare i B-grupp som tävlar Klubbtävling tävlar dessa cirka tre till fyra gånger per säsong.

För de som tävlar Klubb- och Stjärntävling görs programmen om möjligt under ordinarie träningstid, och vid behov utanför ordinarie istider (ev. extra iskostnad betalas av åkaren). Musik ska godkännas av tränarna och betalas av åkaren. Vid stort antal i gruppen är det inte säkert att alla i gruppen kan tävla vid samma tillfälle. Tränare ska alltid beredas plats till och från tävlingar i någon av de tävlandes bilar. Anmälningsavgift tävling bekostas av åkaren.

Läger: Tävlar du på Klubbtävlingsnivå och ingår i en B-grupp förväntas du delta minst två veckor på sommarläger. I första hand ska de läger som VFKK arrangerar väljas.

All ev. lägerplanering görs i samråd med tränare i VFKK, dvs. kontakta **din tränare om du funderar att åka på andra träningsläger än de som arrangeras av VFKK**. Du förväntas att delta vid extra träning som VFKK ordnar under skollov.

Samtal: Åkarna i B har utvecklingssamtal en gång per säsong. Detta för att stämna av säsongen som gått samt se framåt på den kommande säsongen. Vid behov kan ytterligare ett kortare möte under säsongen genomföras.

Utbildning: Om det finns utrymme i klubbens ekonomi och efter styrelsebeslut, kan åkare i B-grupperna (från 14 års ålder) erbjudas tränarutbildning. Efter eventuell utbildning finns en förväntan från klubben att åkarna, i den mån de har möjlighet, hjälper till att träna de yngre grupperna.

Åtaganden: Förälder till åkare i B-grupp ska vara delaktig i föreningen genom att hjälpa till vid jul- och våravslutning och andra arrangemang som klubben ordnar (t.ex. vårshow, tävlingar, samt vid Skridskoskolans närvaroregistrering och kafé vid något tillfälle per termin). För vad som gäller den aktuella säsongen se föreningens webbsida: www.vfkk.com.

Se till att åkaren har korrekt utrustning för konståkningens is- och fysträning.

Försäljning av diverse artiklar är obligatoriskt, i den omfattning styrelsen beslutar.

Senior- och Juniorgrupp (SJ 1)

Den dagen som du som högtestad aktiv tävlingsåkare inte längre vill satsa fullt ut erbjuder vi dig att med likasinnade fortsätta bedriva en avancerad träning.

Mål: Ge de aktiva möjlighet till lite mer avancerad konståkningsträning, eventuell tävlingserfarenhet och idrottsliga värderingar för att kunna utveckla tränar- och domarsidorna inom sporten.

Träningsmoment: Bibehålla kunskaper på din nivå enligt din ambition. Fysisk grundträning (styrka, rörlighet, uthållighet, koordination m.m.). Skapa förutsättningar för ett fortsatt intresse av att vara aktiv i idrott. Tester enligt SKF.

Grupper: Detta är en grupp för dig som varit aktiv tävlingsåkare och som vill fortsätta åka men som inte satsar fullt. Det är viktigt att behålla dig för att även fortsatt ge dig en social gemenskap med jämnåriga i sporten.

Tränare: Träningen leds av tränare med utbildning i nivå med gruppen eller högre. All planeras av klubbens huvudtränare.

Träning: Tränar två till tre pass i veckan på is enligt separat överenskommelse.

Tester: Bestäms i samråd mellan åkaren och tränarna. Bekostas av åkaren.

Licens: För att kunna tävla och ta tester måste man ha en åkarlicens. I åkarlicensen ingår en olycksfallsförsäkring som gäller under träningar och tävlingar samt vid resa till och från. Faktureras av klubben. Licenskostnaden för säsongen 2016/2017 är 350 kronor

Utrustning: Bra skridskor, fysutrustning (bra löparskor, hopprep).

Startavgift A-serie: Betalas av åkaren.

Tävling: Det är viktigt att du är med på minst en tävling enligt testnivå då du även fortsatt hjälper till att bidra till istid för klubben. Anmälningavgift tävling bekostas av åkaren.

Läger: Du väljer själv om du vill åka på läger men har en dialog med tränaren.

Utbildning: Du förväntas utbilda dig till tränare och eller domare i klubbens regi och förväntas därmed också arbeta för klubben som tränare eller domare.



Åtaganden: Åkare och/eller föräldrar i Senior-/Juniorgrupp ska vara delaktig i föreningen genom att hjälpa till vid jul- och våravslutning och andra arrangemang som klubben ordnar (t.ex. vårshow, tävlingar, samt vid Skridskoskolans närvaroregistrering och kafé vid något tillfälle per termin). Försäljning av diverse artiklar är obligatoriskt, i den omfattning styrelsen beslutar.

A-grupper

Detta är klubbens mest avancerade nivå där målet är att efter åkarens egen förmåga jobba mot höga mål. Här hamnar man efter samråd med tränarna angående sin egen satsning.

Mål: Med långsiktig åldersanpassad elitträning nå sitt eget max. Utveckla åkare som kan hävda sig på nationella tävlingar. Stor vikt läggs vid idrottsliga värderingar samt en personlig utveckling för fortsatt stimulering att se glädje i "elitidrott". Att komma med i GKF:s (*Göteborgs Konståkningsförbund*) elitlag.

Träningsmoment: Avancerad träning för individuell utveckling. Teknik för att klara *dubbel+dubbelhopp*, *dubbel axel* samt något eller några *trippelhopp* och *avancerade piruetter*. Avancerad skridskoteknik. Fysiska och mentala kapaciteter.

Grupper: I A ingår de åkare som kvalificerat sig för A-serien och Elitserien. I A ingår även åkare som visar ett stort intresse för att utvecklas till A-åkare. Kan även delas in i undergrupper baserat på ålder och nivå.

Tränare: Minst en *steg 4-utbildad tränare* i samarbete med en till två andra tränare. All planering genomförs i samråd med klubbens huvudtränare.

Träning: Tränar sex till åtta pass i veckan enligt individuella upplägg inklusive obligatorisk dans- och fysträning. Träning i grupp och individuellt.

Utrustning: Bra skridskor, tävlingsutrustning; fysutrustning: bra löparskor ett par för inomhusbruk och ett par för utomhusbruk, hopprep och pulsklocka om möjligt. **Träningsdagbok.** Konståkningspärm att samla all info åkaren får av tränaren under säsongen.

Tester: Bestäms i samråd mellan åkaren och tränarna. Bekostas av åkaren.

Licens: För att kunna tävla och ta tester måste man ha en åkarlicens. I



åkarlicensen ingår en olycksfallsförsäkring som gäller under träningar och tävlingar samt vid resa till och från. Faktureras av klubben. Licenskostnaden för säsongen 2016/2017 är 350 kronor

Startavgift A-serie och Elitserie: Betalas av åkaren.

Tävling: Är man uttagen till A-serien eller Elitserien deltar man i dessa tävlingar och ev. andra tävlingar som huvudtränaren rekommenderar.

De åkare som inte kvalificerat sig till dessa serier deltar i fem till sex tävlingar som tränarna rekommenderar som passande för respektive åkare. Klubben följer SKF:s rekommenderade antal tävlingar per säsong.

Program görs utanför ordinarie träningstid och betalas av åkaren. Musik hjälper tränare och/eller koreograf till att hitta och en avgift tas ut för inspelning, klippning samt CD-skiva.

Tränare ska alltid beredas plats till och från tävlingar i någon av de tävlandes bilar.

Anmälningavgift tävling bekostas av åkaren.

Läger: Åkare i A ska åka på minst tre veckors sommarläger. I första hand ska de läger som VFKK arrangerar väljas. **Samtlig lägerplanering görs i samråd med Huvudtränaren.**

Samtal: Åkarna i A har mål- och utvecklingssamtal en till två gånger i säsongen beroende av behov. Detta för att stämma av säsongen som gått samt se framåt på den kommande säsongen. Vid behov kan ytterligare ett kortare möte under säsongen genomföras.

Individuell coaching: Alla i A har mot en extra avgift möjlighet till individuell coaching i form av anpassade fysträningsprogram, hjälp med kost, hjälp med mental träning etc. Kontakta huvudtränaren om det blir aktuellt. Åkare i A erbjuds möjlighet till fysgenomgångar, kostrådgivning m.m. som gruppaktivitet.

Åtaganden: Åkaren förväntas delta vid extra träning under skollov, extra aktiviteter såsom yoga, teater eller liknande som föreningen ordnar, även om det tillkommer en ev. extra kostnad.

A-åkare ska följa säsongsplaneringen vad det gäller träningar, sammandrag, tävlingar m.m. som tränarna gjort. Undantag från detta kan endast ske under speciella omständigheter och då i samråd med tränare.

A-åkare ska föra träningsdagbok från 11 års ålder.



Åkarna och deras föräldrar ska också ha accepterat och vara införstådda med den gemensamma värdegrunden som klubben har beslutat, samt de policies som RF, SKF och klubben har. Ett exempel är policy mot kränkande särbehandling och mobbing samt anti-doping.

Utbildning: Om det finns utrymme i klubbens ekonomi och efter styrelsebeslut, kan åkare i A-grupperna (från 14 års ålder) erbjudas tränarutbildning. Efter eventuell utbildning finns en förväntan från klubben att åkarna, i den mån de har möjlighet, hjälper till att träna de yngre grupperna.

Åtaganden förälder A-grupp: Sätta sig in i tävlingssystemet. Sätta sig in i SKF:s värdegrunder. Sätta sig in i hur ett ”konståknings-år” ser ut. Se till att åkaren har korrekt utrustning, får en väl balanserad kost med planerade mellanmål samt se till att åkaren genomför ev. extra individuella träningsprogram/träningsråd denne erhållit av sin tränare.

Delta vid ev. teorikurser som föreningen anordnar, som t.ex. kostföreläsningar.

Förälder till åkare i A-grupp ska vara delaktig i föreningen genom att vara ansvarig för eller biträdande ansvarig för någon av de arbetsgrupper som klubben har organiserat sig i för att kunna genomföra arrangemang som föreningen ordnar som t.ex. tester, tävlingar och läger samt vid Skridskoskolans närvaroregistrering och kafé vid några tillfällen per säsong. För vad som gäller den aktuella säsongen se föreningens webbsida: www.vfkk.com.

Försäljning av diverse artiklar är obligatoriskt, i den omfattning styrelsen beslutar.

