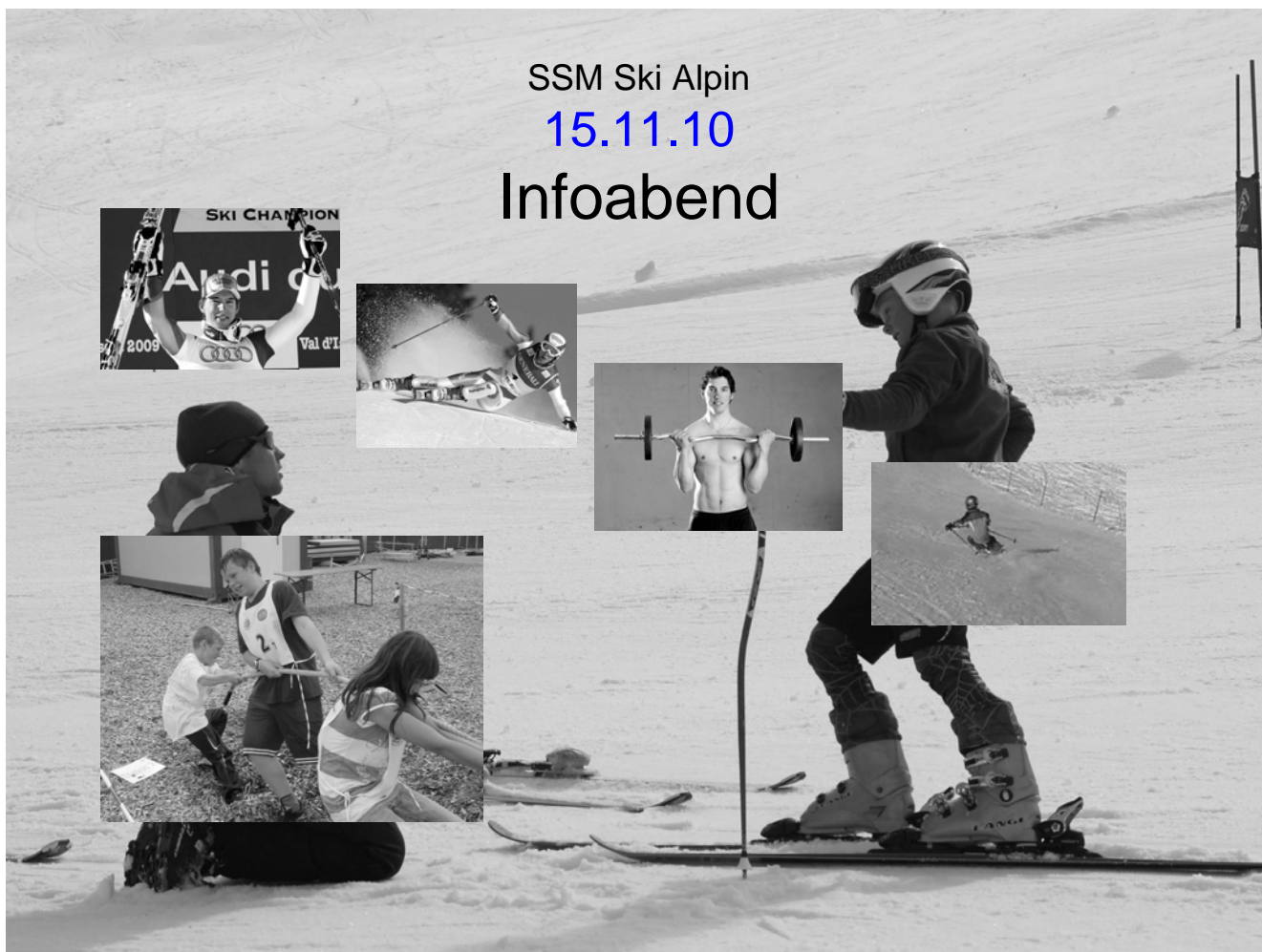


SSM Ski Alpin  
15.11.10  
Infoabend



## Programm

Ein Regionalverband von  
**SWISSski**

1. Saisonrückblick 2009/10
2. Saisonausblick 2010/11
  1. Regio-Team
  2. SSM-Kader Alpin 2010/11
  3. Trainingsphilosophie Ski Alpin
  4. Wichtige Termine 2011

- **Bettina Schneeberger:**
  - Sieg Berner Cup
  - Aufstieg ins NLZ
- **Alexandra Thalmann:**
  - Junioren CH-Meisterschaften DH+SC Bronze
- **Beat Feuz:**
  - Elite CH-Meisterschaften: DH-Silber, RS-Bronze
  - Aufstieg ins A-Kader
- **JO/Junioren:**
  - Top 10 Klassierungen an IR-Rennen
  - Podestplätze an Junioren-Rennen



**RAIFFEISEN**

**Thomas**

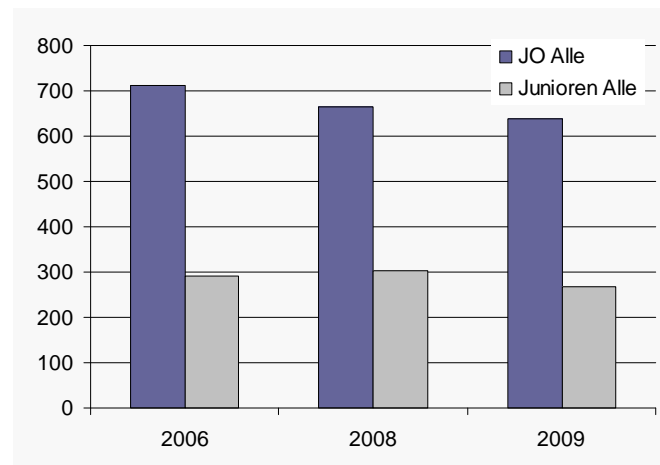
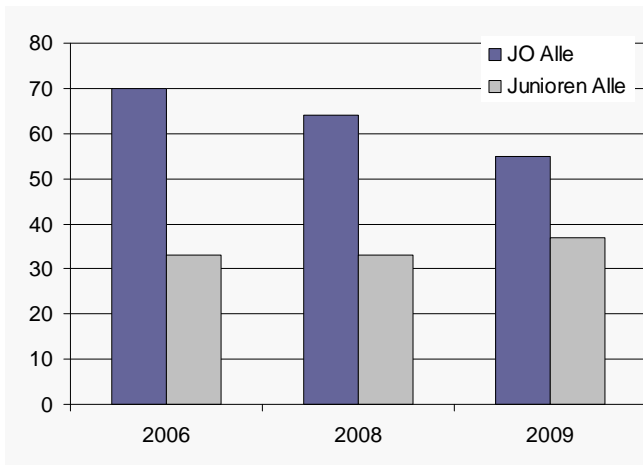
**helvetia**

**G.G.**  
SCHNEESPORT  
SPRITZERWERK  
NIEDERWANGEN WWW.GGAS.CH

## Lizenzierte Athletinnen und Athleten Schwindende Zahlen...

SSM

IRM



**RAIFFEISEN**

**Thomas**

**helvetia**

**G.G.**  
SCHNEESPORT  
SPRITZERWERK  
NIEDERWANGEN WWW.GGAS.CH

Unterstützungs- und Fördermassnahmen des SSM  
zu Gunsten von Clubs und Regionen

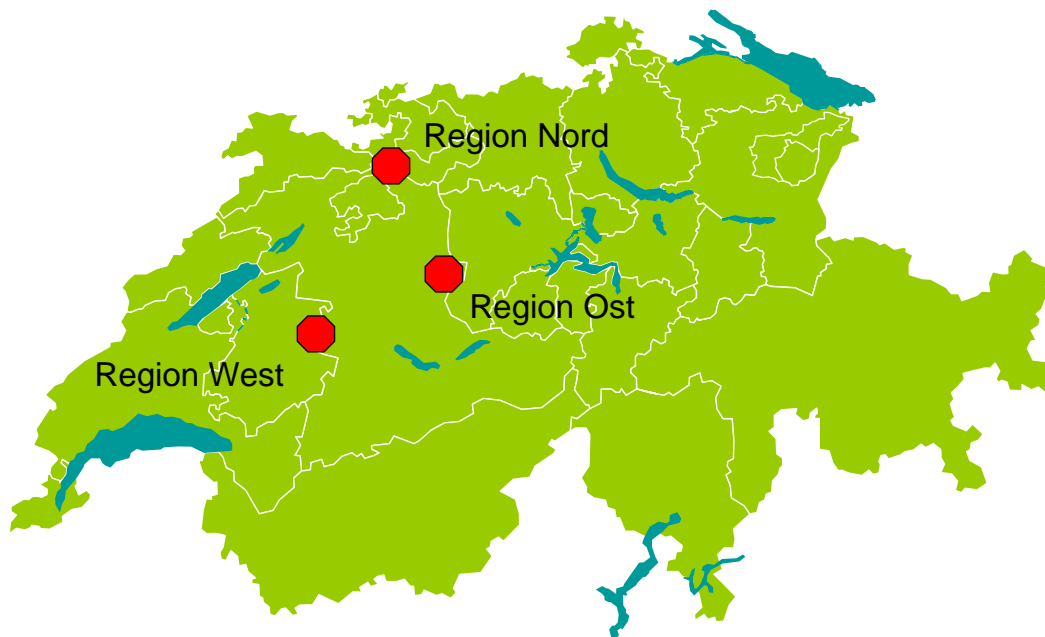
## RegioTeams

- Skiclubs betreiben gemeinsam und in Zusammenarbeit mit dem SSM 3 regionale Trainingszellen (West, Ost, Nord).
- Regio Team Trainingskurse werden über SSM abgerechnet und mitfinanziert.

**RAIFFEISEN**



**helvetia**



**RAIFFEISEN**



**helvetia**



Unterstützungs- und Fördermassnahmen des SSM  
zu Gunsten von Clubs und Regionen  
**RegioTeams**

ZIELE

- Skirennsport in den Clubs und Regionen fördern
- Anzahl liz. JO Rennfahrer steigern
- Trainingsqualität erhöhen
- Zusammenarbeit optimieren

**RAIFFEISEN**



**helvetia**



Unterstützungs- und Fördermassnahmen des SSM  
zu Gunsten von Clubs und Regionen  
**RegioTeams**

Organisation

- SSM Abteilung Alpin:
  - Inhaltlich: Michael Weyermann, Cheftrainer, michuw@gmx.ch, 079 544 49 08
  - Michael Vogt, Chef Alpin SSM, vogt@ana.unibe.ch, 079 423 43 19
- Operativ & Inhaltlich: Clubs u. Regionentrainer
  - West: Mike Schrag, SC Schwarzsee, michael.schrag@cadese.com, 079 686 38 17
  - Ost: Dani Michel, Ski Emmental, daniel-michel@hotmail.com, 079 774 56 13
  - Nord: Cyril Degen, SC Reigoldswil, cyril.degen@gmx.ch, 079 202 81 60
- Selektionskommission Alpin:
  - Chef Alpin SSM, Cheftrainer SSM, Assistenztrainerin SSM, Chef Ausbildung SSM
  - Je ein Vertreter pro Region

**RAIFFEISEN**



**helvetia**



## SSM Kader 2010/11

- 3 AthletInnen Swiss-Ski
- 6 Athleten Juniorenkader
- 8 AthletInnen JO Kader
- 2 AthletInnen Youngsterkader
- 7 – 11 AthletInnen pro Regio Team

**RAIFFEISEN**



**helvetia**



## Trainingsphilosophie Ski Alpin

- Langfristiges Denken im Trainingsaufbau
- Gute & gefestigte Skitechnik
- Kondition & Polysportivität
- Mehr Technik- weniger Stangentraining
- Mehr Training – weniger Wettkämpfe
- Stufengerechte Kurssetzung

**RAIFFEISEN**



**helvetia**



## Kurssetzung (JO)

### Slalom

- Torabstände: 7 – 11m
- Seitlicher Versatz offene Tore: 2 – 6m
- Zeit von Tor zu Tor 0.6 – 1.1 Sek.
- Mit Figuren variieren

### Riesenslalom

- Torabstände: 18 – 22 (25)m
- Seitlicher Versatz variieren
- Figuren

### Kombirace

### Speed

- Elementschulung
- Position
- Sprünge

**RAIFFEISEN**



**helvetia**



## Wichtige Termine 2010/11

- **30.01.2011**
  - SSM JO Meisterschaften Slalom, Grenchenberg
- **5. - 6.02.2011**
  - SSM Meisterschaften Jun, Aktive RS + SL, Schwarzsee
- **19.02.2011**
  - SSM Meisterschaften Jun, Aktive SG, Wengen
- **09.04.2011**
  - Sichtungstag Skitechnik Alpin, Engstligenalp
- **10.04.2011**
  - SSM Schlussevent
  - SSM JO Meisterschaften Riesenslalom
- **16.04.2011**
  - Konditionstest, Gümligen

**RAIFFEISEN**



**helvetia**



Herzlichen Dank !  
vogt@ana.unibe.ch – 079 423 43 19

