



sneeuwsport
v l a a n d e r e n

Bijscholing - slalomzetten

Lode Nolf, 28 mei 2016



sneeuwsport
vlaanderen

Intro

Vraag / probleemstelling

Delicaat onderwerp - veel discussies



Ted Ligety calls Olympic slalom course setup 'borderline unsportsmanlike'

Grange: «Je ne pouvais pas passer»

Jean-Baptiste Grange, 5e de la première manche est sorti en seconde manche du slalom.

Ante Kostelić

«Il fallait remonter la pente»

Alexis Pinturault a achevé ses JO par un abandon en slalom sur le tracé tortueux d'Ante Kostelic. A 22 ans, il se satisfait néanmoins de sa première médaille dans un grand rendez-vous.

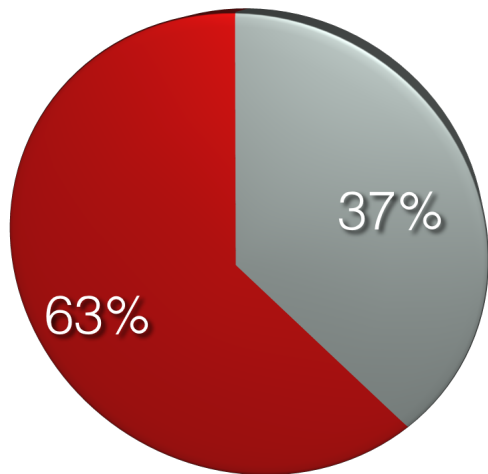
des soutiens. Moi, je suis extrêmement énervé et très en colère. Déçu de cette attitude qui ne sert absolument à rien. Ça ne sert pas le ski, ça ne sert pas le spectacle. Ça ne sert personne ! »

Did not finish 2nd run

	114	958400	TRAVERS Dow	1987	CAY
	109	950000	OETTL REYES Manfred	1993	PER
	94	240132	FARKAS Norbert	1992	HUN
	93	110320	CLARO Eugenio	1993	CHI
	92	40523	DEMSCHAR Dominic	1993	AUS
	87	790025	LAMHAMEDI Adam	1995	MAR
	82	700879	ZAMPA Andreas	1993	SVK
	77	370022	JENOT Olivier	1988	MON
	74	430466	GARNIEWICZ Mateusz	1990	POL
	73	710320	LAIKERT Igor	1991	BIH
	67	30266	GASTALDI Sebastiano	1991	ARG
	59	92534	CHONGAROV Nikola	1989	BUL
	58	250348	KRISTGEIRSSON Einar Kristinn	1994	ISL
	47	150594	TREJBAL Filip	1985	CZE
	46	380292	ZRNCIC-DIM Natko	1986	CRO
	44	511896	MURISIER Justin	1992	SUI
	42	103865	PHILP Trevor	1992	CAN
	41	202437	LUITZ Stefan	1992	GER
	40	150644	KRYZL Krystof	1986	CZE
	36	180703	PALONIEMI Santeri	1993	FIN
	32	301312	SASAKI Akira	1981	JPN
	22	293098	RAZZOLI Giuliano	1984	ITA
	19	301709	YUASA Naoki	1983	JPN
	16	534562	LIGETY Ted	1984	USA
	15	292491	MOELGG Manfred	1982	ITA
	12	192665	GRANGE Jean-Baptiste	1984	FRA
	10	194364	PINTURAUULT Alexis	1991	FRA
	7	201702	NEUREUTHER Felix	1984	GER
	1	501017	MYHRER Andre	1983	SWE




● Finish ● DNF / DSQ



Slalom ≠ hindernissenparcours
≠ afvallingswedstrijd

Oplossing

- Bijscholingen / workshops
- Wedstrijdleiding en TD zullen strenger optreden in geval van overtredingen slaloms.
- Klachten over tracées → TAC 
- Lijst deelnemers workshops : voorrang bij traceren
(uitz. BEAST coaches)



sneeuwsport
vlaanderen

Algemene richtlijnen

Bedoeling

- De beste skiër de kans geven om de beste tijd tijd neer te zetten
- Vlot tracé kunnen doorlopen
- Uitval : technische fout / té veel risico

Niet de bedoeling

- Snelheid van skiër te bruusk te laten variëren
- Oefenen op 'valstrikken' om deze dan op wedstrijd uit te zetten en concurrenten hak proberen te zetten
- Traceren om renners met kortere ski's dan de FIS norm te bevoordelen

Rekening houden met

- Piste: hellingsgraad, sneeuwkwiteit, terreinvariatie, dévers
- Deelnemers: leeftijd, niveau, doelpubliek, aantal deelnemers
- Veiligheid: worst case voorzien (vallijn), obstakels vermijden

Let wel

- Zelfs reglementaire slalom \neq garantie op goede slalom
- Variatie moet - niet overdrijven
- Creatief zijn kan - niet overdrijven
- DNF M1 > M2 = normaal
- Nooit 'goed' voor iedereen
- Voor de sport - succesbeleving - promotie

To Do

- Eerste paal in de lijn van de start
- Begin: op snelheid laten komen
- Laatste pa(a)l(en) in lijn met midden v/d finish (veiligheid)
- Banane = inspelen op terrein:
 - idealiter bij overgang : skier zijn lijn laten corrigeren
 - Piste die bocht maakt - hindernis vermijden
 - niet onnodig zetten



sneeuwsport
vlaanderen



FIS regels

Hoogteverschil	<ul style="list-style-type: none"> • Heren: 140 – 220m • Dames: 120 – 200m • Kinderen: 100m – 160m
Piste	40m als de 2 manches tegelijk gezet worden
Palen en vlaggen	<p>FIS : 27 mm/31 mm L = 182 cm</p> <p>Jeugd: Single of Double gate: 25 mm – 28,9 mm dikte</p>
Poorten	<ul style="list-style-type: none"> • Dubbele poorten op minimum 75cm • Tussen poorten: 6 – 13m • Tussen draaipoorten banane: 12 – 18m • Tussen poorten dubbele poort: 4 à 6m <p>KINDEREN: Idem behalve</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tussen poorten 7 – 11m • Max afstand tussen draaipoorten banane 15m

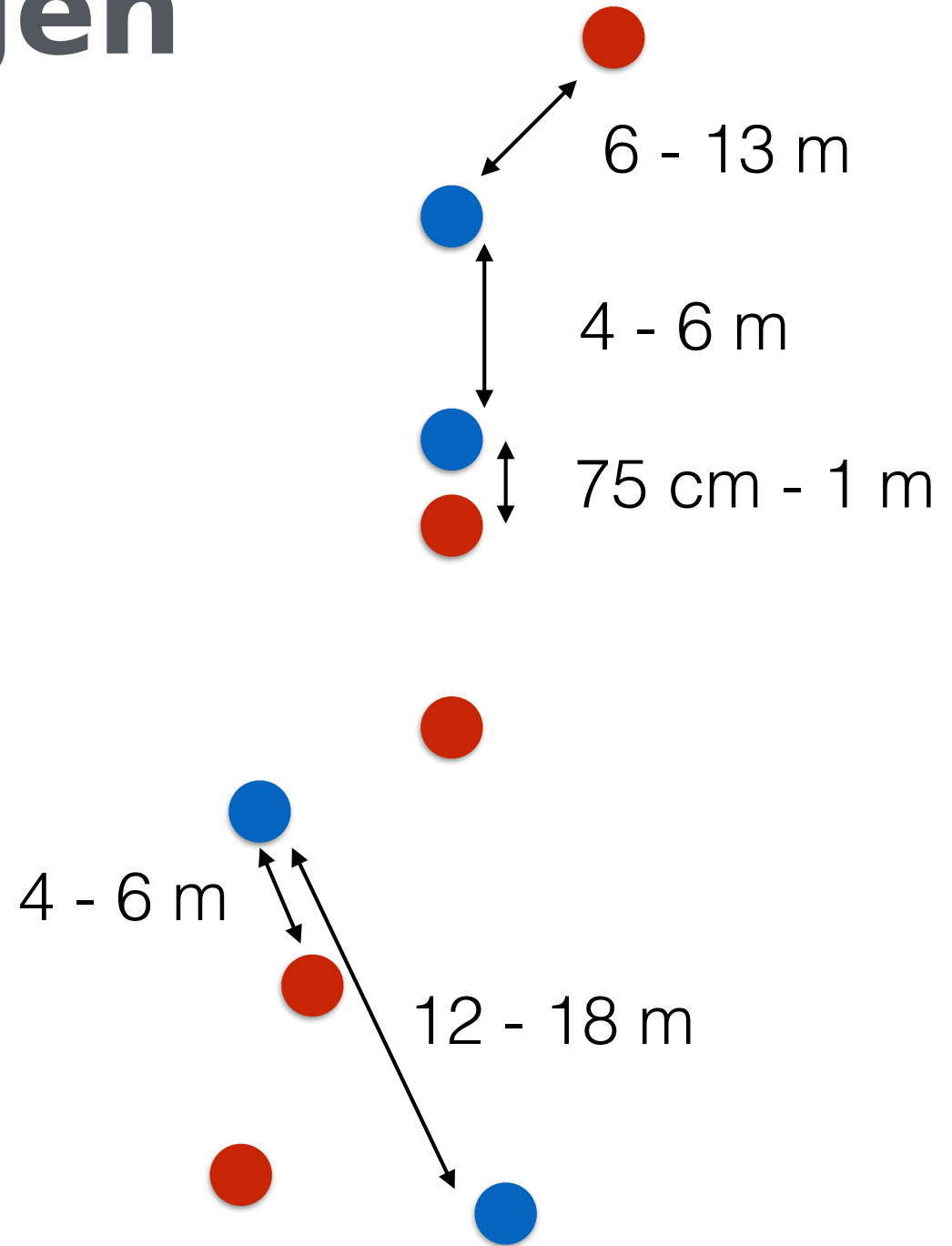
Verplichting figuren

- 1 tot 3 chicanes van 3 of 4 poorten
- Min. 3 dubbele poorten (enkele chicane)
- Max. 3 bananes

KINDEREN:

- U14:
 - Max. 1 chicane van 3 of 4 poorten
 - Max. 2 dubbele poorten
 - Min. 1 en Max. 3 bananes
- U16:
 - Max. 2 chicanes van 3 of 4 poorten
 - Max. 3 dubbele poorten
 - Min. 1 en Max. 3 bananes

Afmetingen FIS



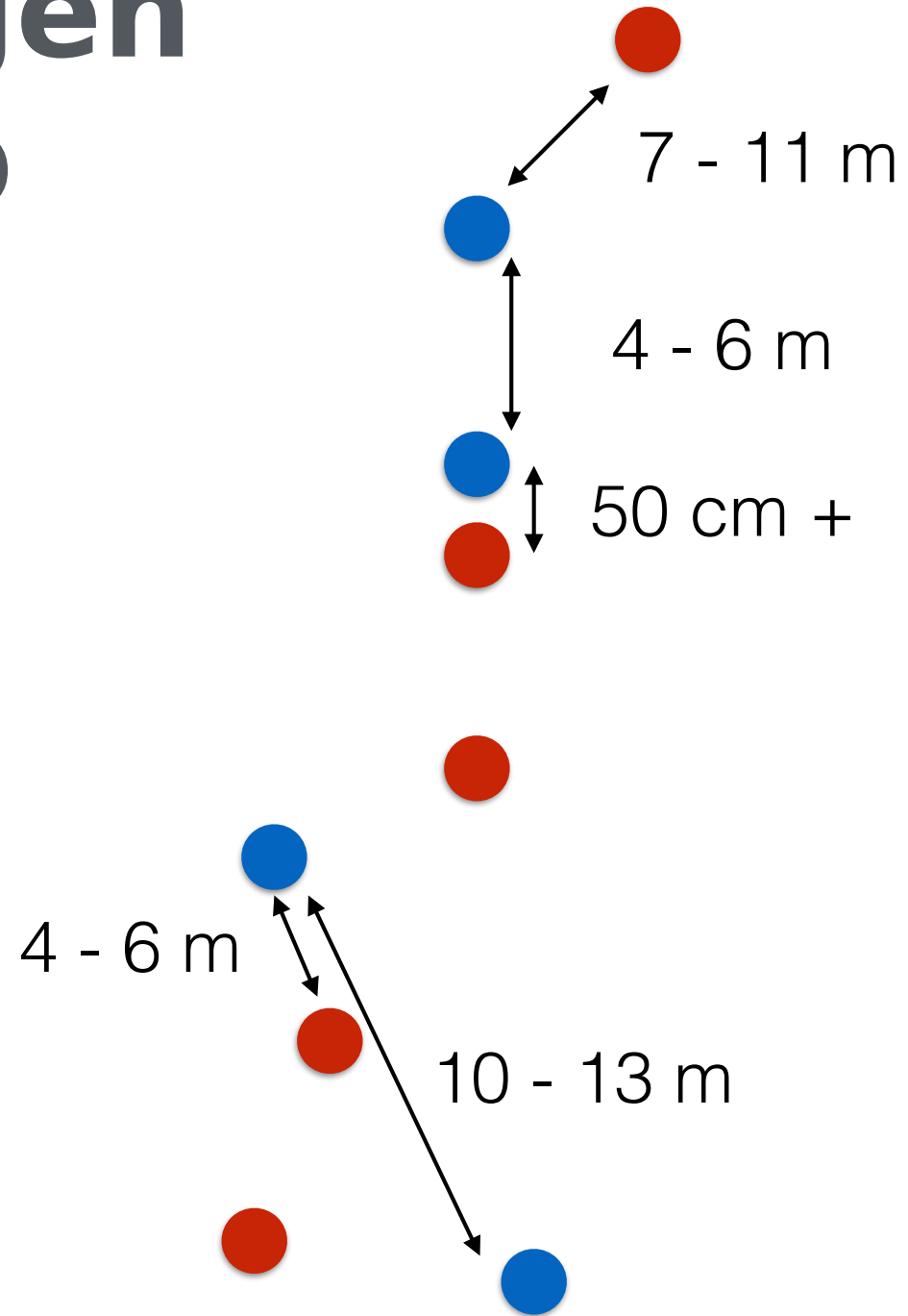


sneeuwsport
vlaanderen

Skicup

<p>Piste</p>	<p>Min. 10 m breedte Draaipoort min 2 m van obstakels</p>
<p>Palen en vlaggen</p>	<p>U14-FIS : <ul style="list-style-type: none"> • 27mm/31mm L=182 cm • Single gate <p>U10-U12: Stubbies</p> </p>
<p>Poorten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • U14-FIS: • Dubbele poorten op minimum 50 cm • Tussen poorten: 7 – 11 m • Tussen draaipoorten banane: 10 – 13 m • Tussen palen dubbele poort: 4 à 6 m
<p>Verplichte Figuren</p>	<p>U14-FIS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Max. 1 Chicanes van 3 of 4 poorten • Min. 1 dubbele poort (enkele chicane) • Max. 1 Banane

Afmetingen Skicup





sneeuwsport
vlaanderen

Richtlijnen training

U10/12

- Veel stubbie training
- Regelmatige, ritmische tracées met voldoende ruimte als basis.
- Richtingsveranderingen aan te leren
- Combinatie 1 stubbie + 1 lange poort : reuzenslalompositie te verbeteren.
- Ritmeveranderingen vooral als oefening
- Elke training stilstaan bij drills en vrij skiën!

U14

- Nog steeds veel stubbie training en ritmisch werken voor basistechniek
- Wanneer er gestart wordt met het raken van de poorten, heel ritmische tracés gebruiken zonder figuren om de positie te corrigeren.
- Drills voor snel voetenwerk vooral met stubbies traceren
- Figuren kunnen uitzonderlijk in single gate getraceerd worden

U16 - FIS

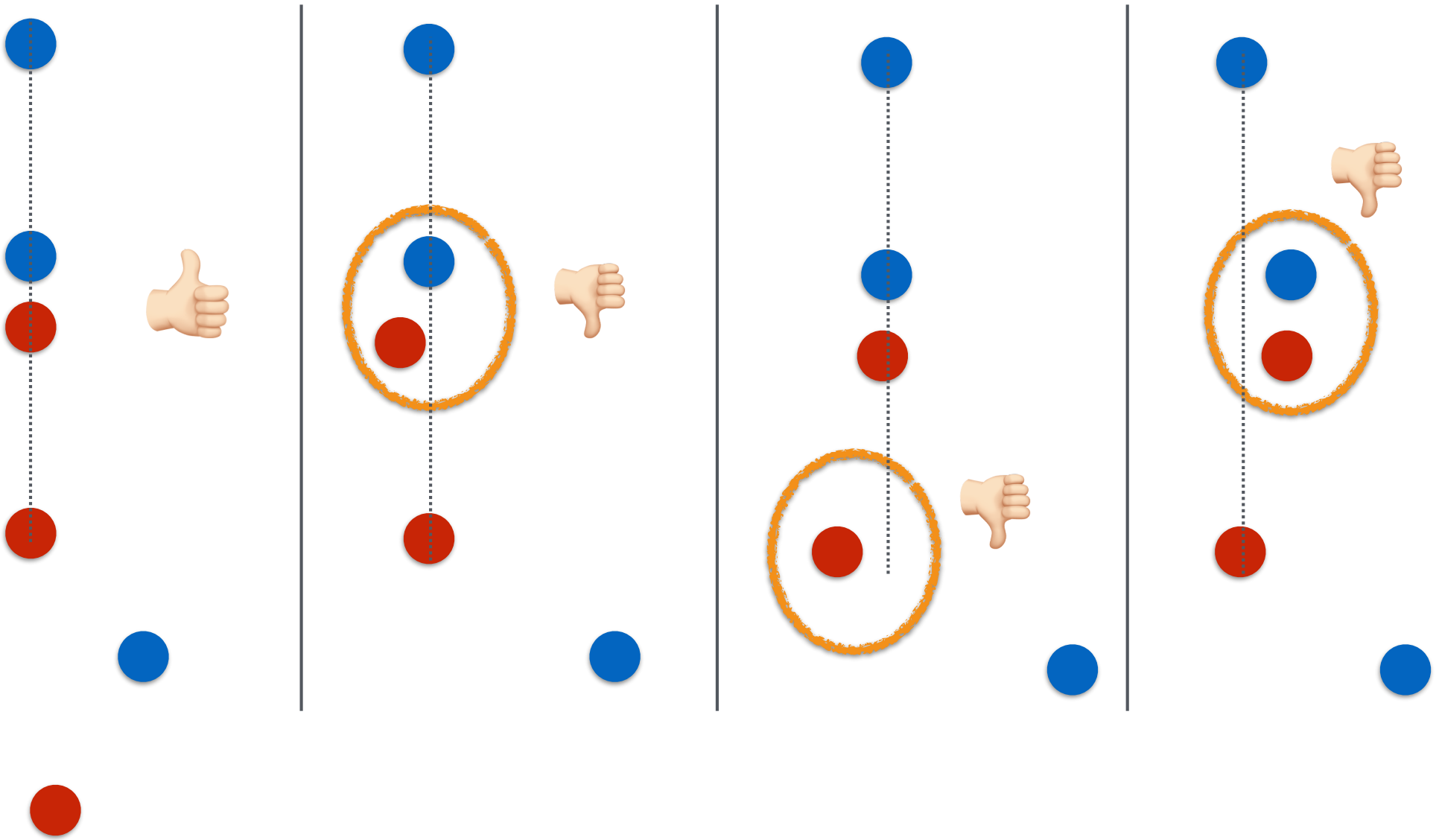
- Realistische tracés op snelheid
- Drills traceren voor snel voetenwerk en snelle reacties

Algemeen

- Start is bij veel van onze jonge renners \neq top.
Clubtrainingen = ideaal
- Focus \neq verkrampde basishouding door hun armen voor te laten houden (verhindert de ontwikkeling van hun skigevoel)
- Reuzenslalompalen gebruiken (verlaagt obsessie "boksen" (Team Event))

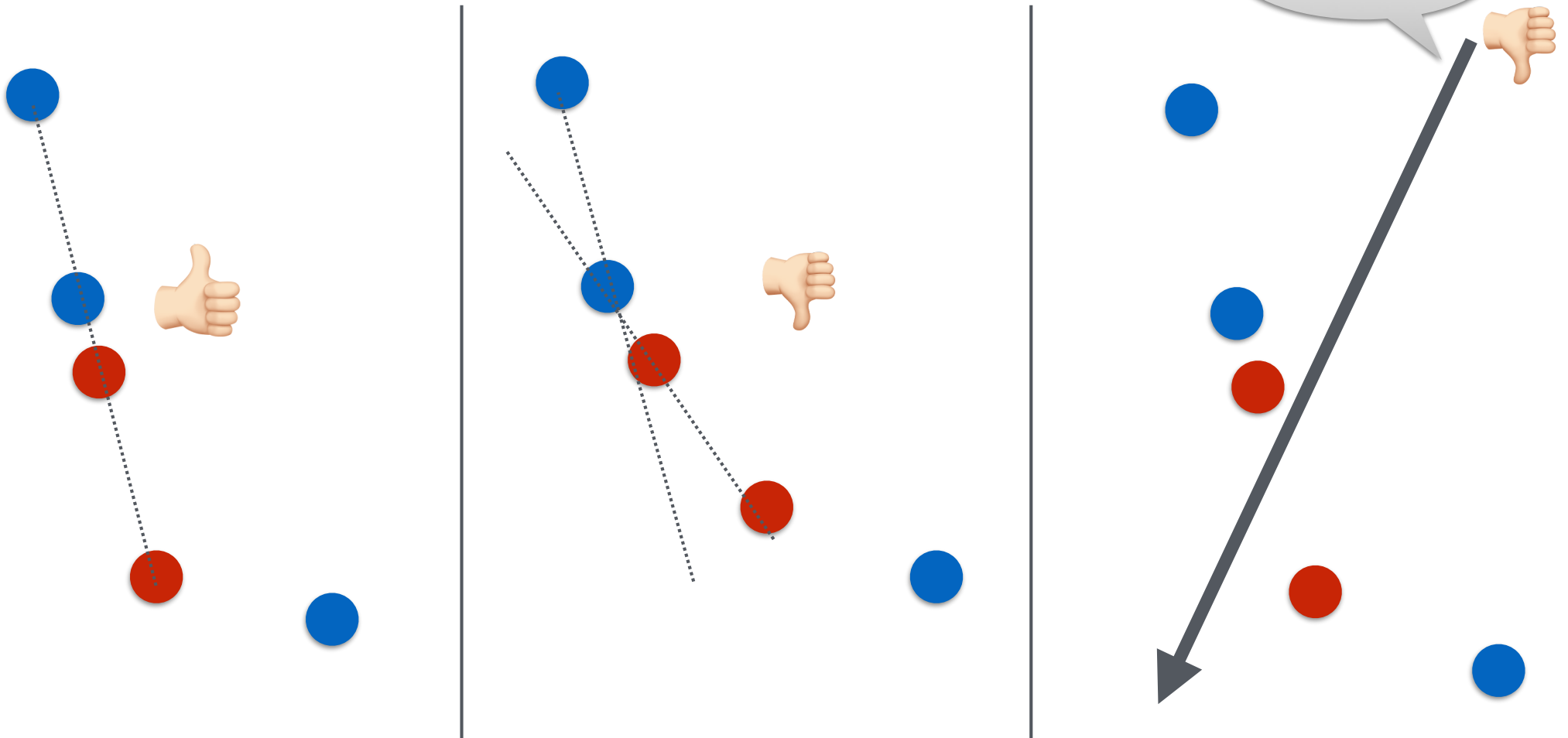
Don'ts

Palen chicane op 1 lijn



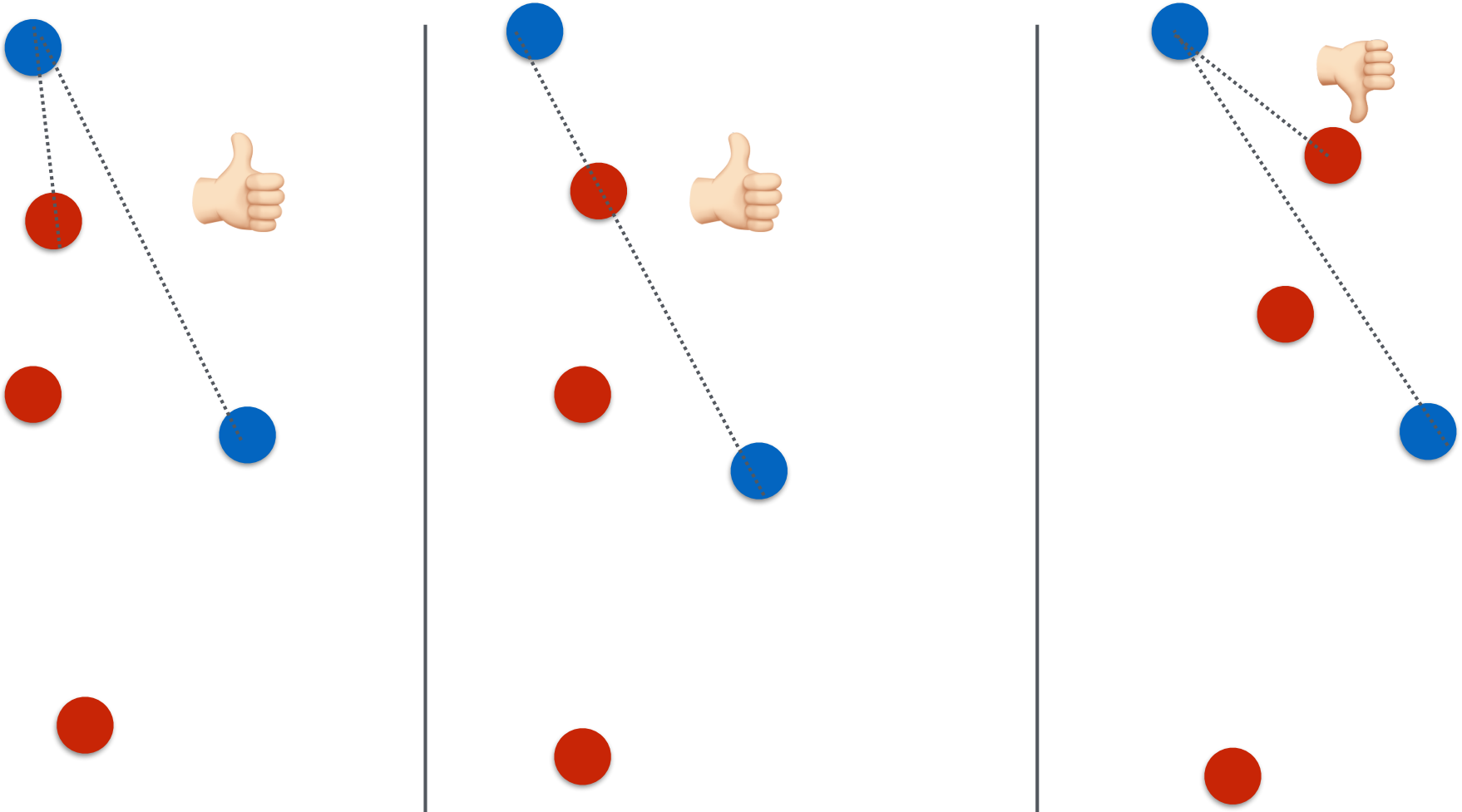
Don'ts

- Palen schuine chicane op 1 lijn / dévers



Don'ts

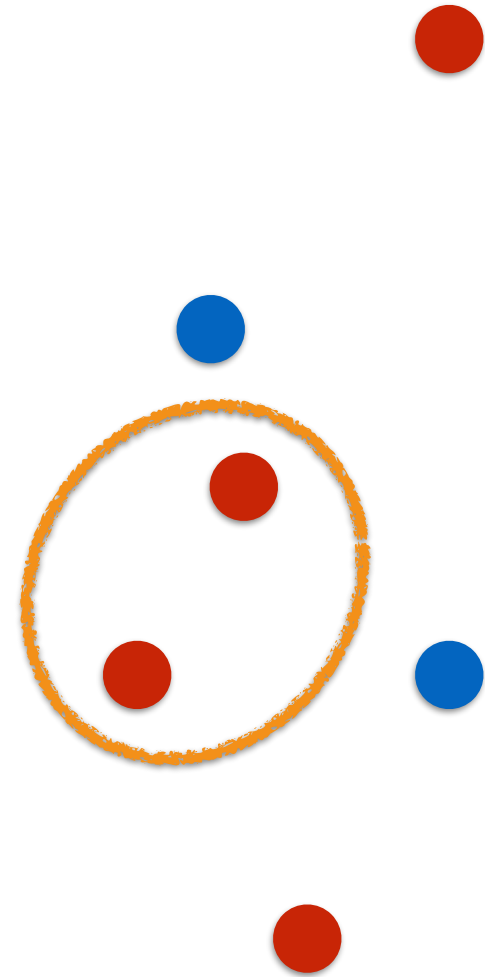
- Nutteloze middelste paal banane



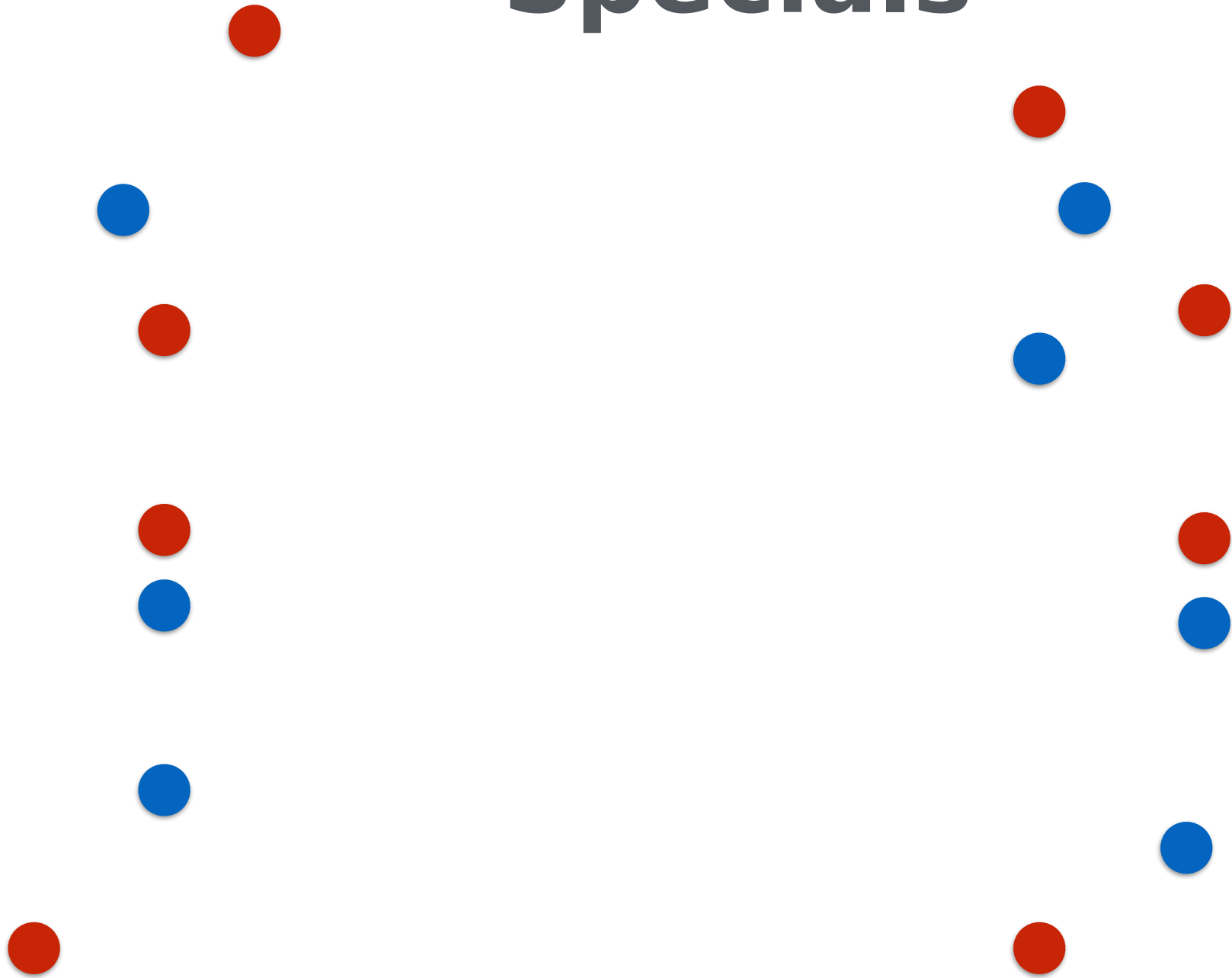
Don't forget

Single gate behalve

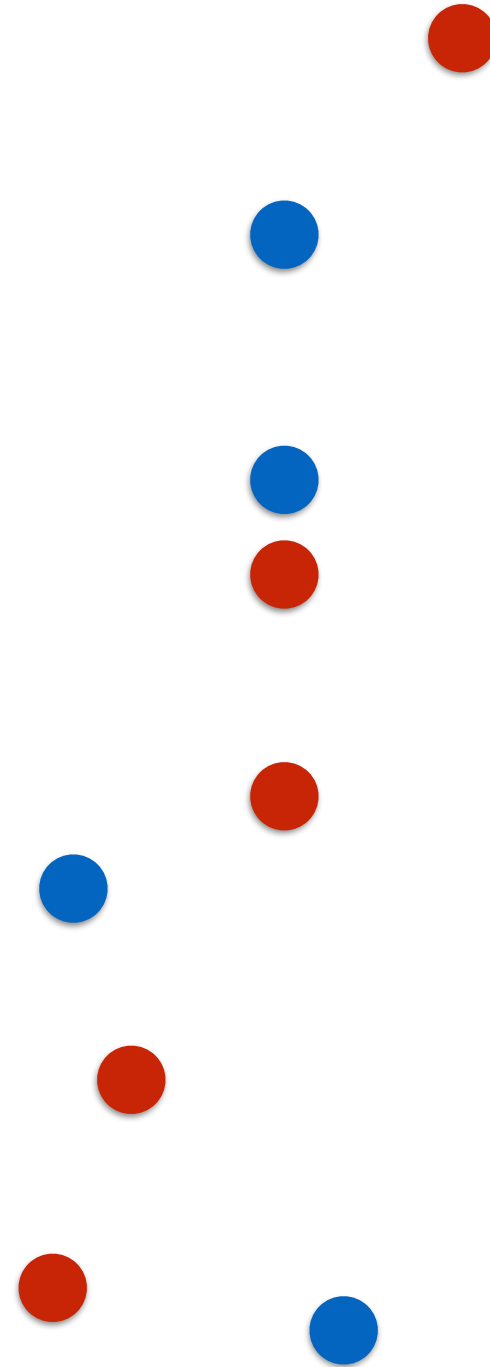
- paal 1,
- paal voor finish,
- chicanes,
- 2 de paal banane



Specials



Specials



Tips

- Ski als maatstaf (afpassen) - $\pm 1,65$ m
 - 3 x = 4,95 m (chicanne)
 - 6 x = ± 10 m
- Zet je in plaats van de renner tijdens verkenning



sneeuwsport
v l a a n d e r e n

Dank u