



HEMUPPGIFTSBLAD

Hemuppgifter inför den fysiska utbildningsträffen

Under utbildningens gång kommer du att samla på dig teoretisk kunskap genom utbildningens olika delmoment.

Under den fysiska utbildningsträffen kommer du att få omsätta teorin till praktisk kunskap och erfarenhet. Du kommer bland annat få tillfälle att utbyta tankar och erfarenheter med de andra deltagarna. Detta erfarenhetsutbyte sker genom redovisning av två hemuppgifter. Uppgifterna redovisas enbart muntligt och praktiskt.

1. Att planera träningen utifrån skidteknikgrund

Planera ett träningspass för barn i grundstadiet (eller de barn du i dagsläget leder). I uppgiften blir du tilldelad någon av teknikgrunderna:

- Tyngdöverföring
- Position
- Tajming
- Frekvens

Ge förslag på övningar som tränar den aktuella teknikgrunden. Passet kan genomföras i skejt eller klassiskt. Planeringen ska främja *hög aktivitetsnivå* och *lekfullhet*. Undvik övningar eller moment som innebär stillastående eller skapar köbildning.

- a) Utgå från *blockpass-principen* när du planerar ditt träningspass, dvs. uppvärmningsblock, huvudblock med koncentrations- och/eller uthållighetsövningar samt avslutningsblock. Teknikgrunden kan tränas i flera block och på olika sätt!
Ta gärna stöd av färdighetsmålen för grundstadiet.
- b) Hur skulle du kunna anpassa eller förändra någon övning enligt *STEP-modellen*?

Exempel: Om din uppgift blir teknikgrunden *position*, vilka övningar eller lekar planerar du att genomföra i de olika blocken? Och varför har du valt just dessa



övningar? Beskriv träningspassets generella upplägg, innehåll och syfte och berätta mer om 2 - 3 övningar i passet. Berätta även hur du skulle kunna anpassa någon av övningarna utifrån STEP-modellen.

Redovisningen sker muntligt i samband med den fysiska utbildningsträffen.

2. Reflektionsuppgift

Inom barn- och ungdomsidrott strävar vi efter:

1. **Trygghet:** Skapa trygga och välkomnande (inkluderande) miljöer
2. **Delaktighet:** Gör barnen delaktiga och lyssna på deras åsikter
3. **Glädje:** Vad tycker barnen är roligt? Vad är roligt med skidor, vad motiverar barnen att utvecklas?
4. **Allsidighet:** Möjliggör allsidigt och lekfullt idrottande
5. **Hälsa:** Bidra till hälsa och välmående över tid

Med utgångspunkt från ovanstående punkter, webbstudierna och dina erfarenheter kommer du här få möjlighet att fördjupa dig inom ett område.

Välj ett av följande områden: a) Vallning och utrustning, b) Tävling på barns villkor eller c) Ledarskap.

a) Vallning och utrustning

Vilket arbetssätt kring vallning och utrustning har ni i föreningen? Vad gör ni bra, vad skulle ni vilja utveckla eller förändra?

Gör ett förslag på aktiviteter och arbetssätt som ni kan genomföra i föreningen, både i samband med träning och tävling. Syftet blir att förenkla, öka kunskap och skapa en välkomnande miljö där alla oavsett bakgrund har goda möjligheter att utöva längdskidåkning. Fundera även på hur ni kan göra barnen mer delaktiga för att successivt ta mer ansvar för sin skidutrustning.

Redovisningen sker muntligt i samband med den fysiska utbildningsträffen.

b) Tävling på barns villkor

Hur kan du och din förening förmedla och förstärka glädje, gemenskap samt kampen för stunden i tävlingsmomentet?

Tillsammans vill vi skapa ett bra tävlingsklimat för att få så många barn som möjligt att uppleva tävlingsglädje.

Vad kan du som tränare och din förening utveckla för att skapa eller stärka en sådan miljö? Aktiviteterna kan vara kopplade till hela er verksamhet, till exempel enskilda träningspass, läger och/eller tävlingsdagar.



Redovisningen sker muntligt i samband med den fysiska utbildningsträffen.

c) Ledarskap

För att alla i träningsgruppen ska känna glädje och inre drivkraft är det viktigt att barnen blir sedda och bekräftade samt får möjlighet att utvecklas från sin nivå. Barn utvecklas olika och din viktigaste uppgift som tränare är att kunna möta alla barn.

Hur organiserar du träningen på ett smart sätt för att kunna möta alla barn? Hur främjar du en hög aktivitetsnivå och ger möjlighet att varje barn får utvecklas från sin nivå? Ge förslag på träningsupplägg, övningar eller andra tips i din roll som tränare.

Redovisningen sker muntligt i samband med den fysiska utbildningsträffen.