

# FORTBILDNING

DET FARTFYLLDA, SMART UPPLAGDA PASSET  
SOM LYFTER DIN TRÄNINGEN.

15 DECEMBER 2025



# KVÄLLENS INNEHÅLL

- Kvällen regler
- Presentation av föreläsare
- Fartfylld träning
- Det holistiska perspektivet – de fyra dimensionerna
- Blockpassprincipen
- STEP-modellen
- Utvärdering – nyckeln till framgång
- Frågestund





## Kvällen regler:

- Mikrofon av
- Gärna bilden på
- Frågor på frågestunden – skriv ner din fråga på ett papper till dess så du inte glömmer den

# FARTFYLLD TRÄNING

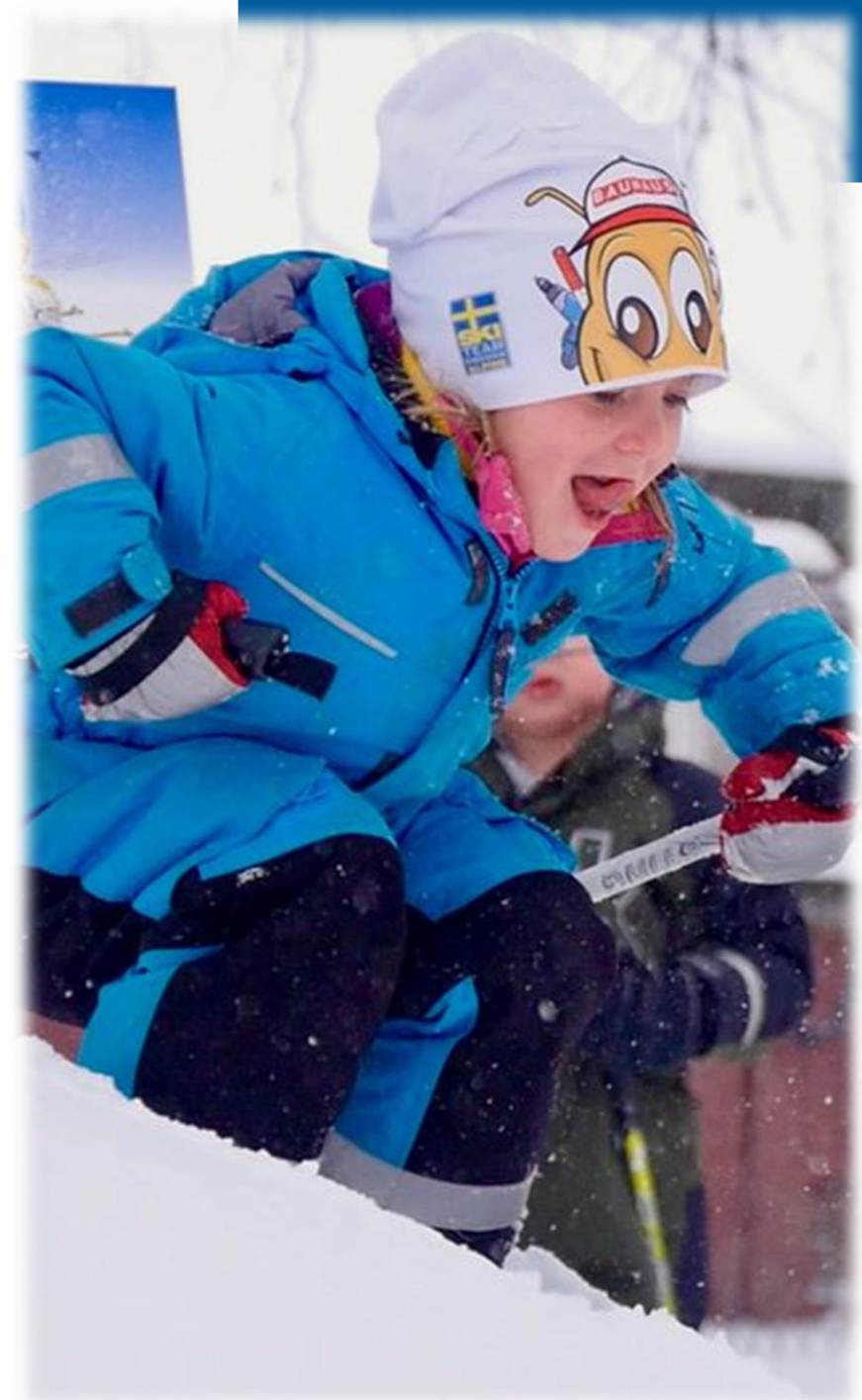


# VAD ÄR LÄNGDSKIDOR FÖR BARN?

- Uppleva lust och glädje
- Uppleva gemenskap
- Få känna att man är kompetent och klarar av utmaningen
- Få utvecklas utifrån den färdighetsnivå man är på

Då skapar vi att de känner att:

- Vilja åka om och om igen
- Vill och vågar prova "bara en gång till"
- Få känna farten och pirret i magen



# DÅ BEHÖVER VI

- Skapa röresleglädje!
- Använda lekar utan utslagning
- Våga stanna upp och följa barnen i deras här och nu
- Ha planerat med variation så att det passar alla barn



# TÄNK PÅ ATT

- Ha förståelse för att barn kommer med olika förutsättningar när det kommer till motoriska färdigheter
- Sträva efter att få med alla grundmotoriska rörelser
- Kom förberedd
  - Inför säsongen
  - Till dagens träningspass



# KOM IHÅG

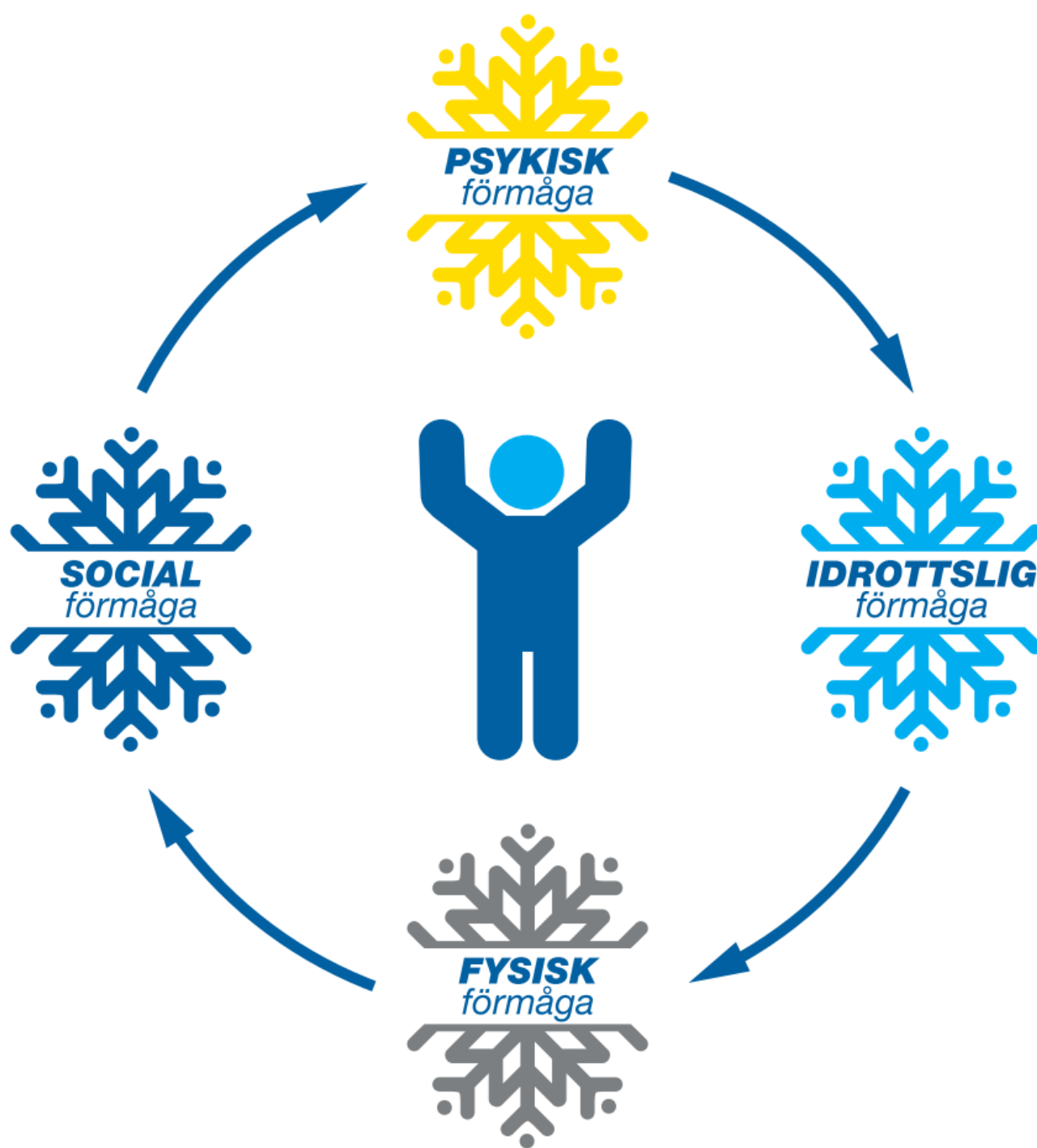
*Hellre två i varje lag än två lag  
– lite stillastående, hög aktivitetsnivå*



# DET HOLISTISKA PERSPEKTIVET



# Det holistiska perspektivet



# DEN PSYKISKA DIMENSIONEN

## Lära känna dina aktiva

Bra frågor att ställa:

- Bra att veta om dig?
- Vad är du bra på?
- Vad vill du bli bättre på?
- Vad vill du att vi gör mer av på träningen

## Se och lyssna på alla

Tänk på:

- Viktigt att alla får komma till tals och lyssnas på
- Var noga med att se till de barn som inte tar platsen själva får den. Men på lagom nivå.

## Skapa tillåtande miljöer och en gemenskap

Tänk på:

- Prestation framför resultat
- Skapa en kultur där misstag är lärande.
- Träna dem i att reflektera över träningen redan från att de är små.



# DEN FYSISKA DIMENSIONEN

De fem fysiska grundegenskaperna är:

- **Styrka** – Din kapacitet att använda muskelkraft för att stå emot eller flytta något tungt.
- **Snabbhet** – Din förmåga att utföra rörelser på så kort tid som möjligt.
- **Uthållighet** – Din förmåga att hålla ut och prestera under längre perioder utan att bli överdrivet trött.
- **Rörlighet** – Din kapacitet att röra dina leder genom deras fulla rörelseomfång.
- **Koordination** – Din skicklighet i att synkronisera kroppens rörelser på ett effektivt och exakt sätt.



# DEN SOCIALA DIMENSIONEN

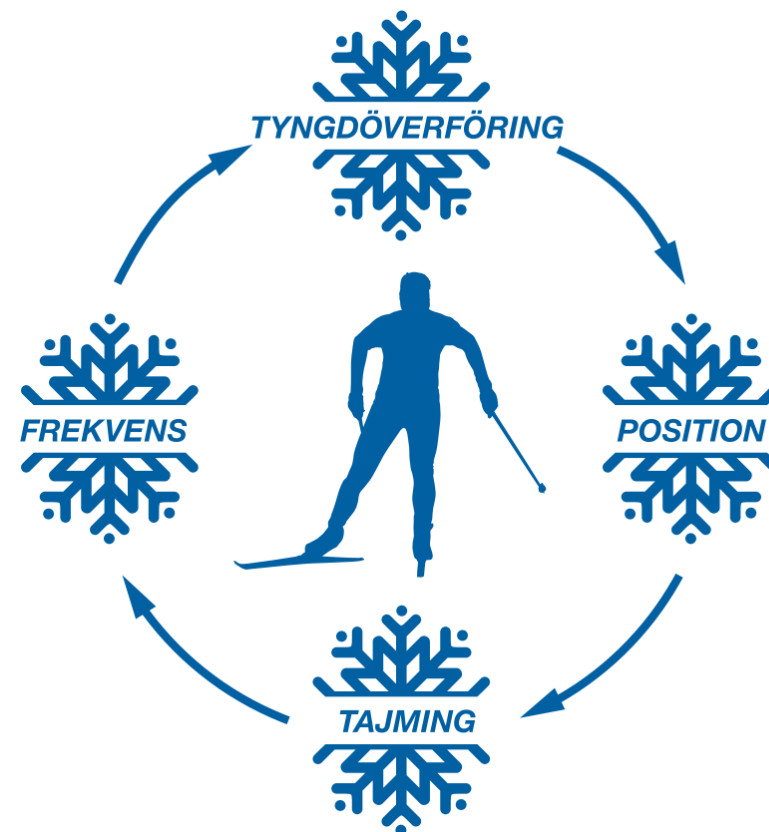
- De flesta kommer till idrotten och stannar pga den sociala delen. Det är kul att göra det med sin kompisar
- För vissa barn kan idrotten vara ett annat sammanhang än skolan som är viktig för deras sociala liv.
- Skapa en kultur där man hjälps åt, hejar på varandra.
- Ni leder vägen – barn gör som vi gör, inte som vi säger.



# DEN IDROTTSLIGA DIMENSIONEN

De fem fysiska grundegenskaperna är:

- Taktik – hur åker jag ett lopp på bästa sätt
- Strategier – hur ska jag tänka för att
- Teknik - skidtekniken
- Metodik – hur lär vi skidåkning bäst
- Regler – vad gäller inom skidåkningen
- Moment – vilka olika moment finns inom skidåkning



# BLOCKTRÄNINGSPRINCIPEN



# BLOCKPASSSPRINCIPEN

- Skapar igenkännande och struktur. Bra för NPF-barn – bra för alla barn.
- Start och avslut samma varje gång, skapar förutsägbarhet och trygghet.
- Mer variation i huvudblock/koncentrationsblock
- Koncentrationsblock i början av passet.
- Flexibilitet under träningspasset – var beredd att göra om/justera

# BLOCKPASSSPRINCIPEN

- Dela in träningspasset i tre olika delar:
- **Uppvärmning – 15 min**
- Hej- viktigt med en tydlig start. Där alla får känna sig sedda och välkomna.
- -Lekar- utifrån det holistiska perspektivet.
- -Funktionell träning/balans
- **Huvudmoment och koncentrationsblock- 30 min**
- -Hinderbanor - Skidgång - Lekfull teknikinläring
- -Fyrklöver -Stafetter - Lekfulla intervaller
- **Avslut – 15 min**
- -Lekar -Stafetter
- -Hejdå - viktigt med ett tydligt avslut samt förberedelse inför nästa träning.



# STEP-MODELLEN



# STEP- Modellen





# SPACE - MILJÖN

- Fokus på ytan eller området
- Finns ofta flera möjligheter att anpassa ytan
  - Öka eller minska ytan för att träna olika färdigheter
  - Olika hinder i fyrklövern eller hinderbana
  - Olika långa sträckor i fyrklövern
  - Olika många bolla i kullen



# TASK-UPPGIFTEN

- Moment, färdigheter, tekniker och taktik som ska tränas
- Ändra på regler eller förutsättningar
  - Lägg till eller ta bort moment
  - Ändra följderna på det ni gör



# EQUIPMENT - UTRUSTNING

- Anpassa utrustningen för träningen mål och syfte
  - Lägg till eller ta bort utrustningen
  - Använd er och barnens fantasi för att ändra i fyrklöver och hinderbanor
- Ändra hur länge en övning håller på och hur ofta den upprepas
- Ändra vem som leder aktiviteten
- Ändra hur och var man förflyttar sig



# PEOPLE - MÄNNISKOR

- Genom att gruppera barnen på olika sätt kommer vi skapa att de tränar på olika färdigheter
  - Dela in gruppen i olika storlekar
  - Ha olika många grupper
  - Nivåanpassade grupper, inte bara utifrån den fysisk eller idrottsliga färdigheten

# UTVÄRDERING - DIN NYCKEL TILL INSPIRERANDE OCH ROLIG TRÄNING



# UTVÄRDERA PASSET

- Utvärdera – med barn, för dig själv, med ledarkollegorna (RAM)
    - **Barn** – Hur var det idag 👍 👉 👎  
Vad var roligast? Lärde du dig något nytt idag?
    - **Själv**– Lyckades jag ska en hög aktivitetsnivå och rörelseglädje? Nådde jag det syftet jag hade med dagens träning?
    - **Ledarkollegor** – vad tycker vi var bra och vad kan vi utveckla?
- Tillsammans skapar vi utveckling och rörelseglädje livet**



# Svenska Skidförbundets arbetsmodell och utvärderingsverktyg R.A.M.

## R

### Roligt

Har vi känt glädje och mår vi bra?

## A

### Aktivitet

Har vi alla varit engagerade och aktiva?

## M

### Motiverande

Har vi alla känt drivkraft och lust?  
Vill vi komma tillbaka?



# INSPIRATION-PASSFÖRSLAG

## SKIDLEKA

- **Uppvärmningsblock:** Hej och uppstart.
- Lek; Hälsnings leken- namn+ rörelse.
- Tävling på plats.
- Vända kon- grundrörelserna + samarbete.
- **Huvudblock;**
- Fyrklöver- olika slingor med uppdrag.
- Ex. Utan stavar, två och två, uppför, nerför, slalom, olika längd på slingorna.

Samlingspunkt: tärningar för val av slinga eller med olika uppdrag.

- **Avslutningsblock:**
- Raketen.
- Rockringen.
- Hejdå och förberedelse för kommande träning.



# INSPIRATION-PASSFÖRSLAG

## SKIDLEKA

- **Uppvärmningsblock;** -Hej och uppstart.
- Kullekar, banankull, toakull, köttbullekull, spegelkull, tunnelkull, snor/slimekull, plåsterkull.
- Trafikljuset- åk utan stavar på ett uppmärkt område. Rött ljus=stopp, gult ljus= däckbyte/depåstopp- ramla och ligg på rygg och skidorna upp i luften och ledarna åker runt och byter däck. Grönt ljus= Klart att åka igen. **Låt fantasin flöda!**
- **Huvudblock;** Följa John- barnen blir delaktiga.
- Hinderbana- skapa en en hinderbana som utmanar de grundmotoriska rörelserna, variera utförandet genom banan- en skida, två och två osv.
- Skidaktivitetsområde/backe- åka på en skida, köttbulle-spagetti, baklänges, åk med en kompis osv.
- **Avslutningsblock;**
- Stavleken
- Ramsa; "Tack och adjö vi vill ha snö!!!! + förberedelse nästa träning.



# INSPIRATION-PASSFÖRSLAG

## SKIDLÄRA

- **Uppvärmningsblock;** Hej och uppstart.
- Skidfotboll, doppboll, konboll.
- Funktionella övningar- utfallssteg, draken, benböj ect.
- **Huvudblock;** Fokus teknikgrunderna- tyngdöverföring.
- Enklare slalombana- de aktiva åker runt utan stavar. Får olika kommandon de ska genomföra; 1. upphopp 2. Snurra runt 360 grader 3. ner på mage upp igen. **Låt fantasin flöda!**
- Deltekniken diagonal;
- Åk utan stavar korta steg, stora steg- glida länge, glida kort, kort lång. Komihåg armarna!
- **Avslutningsblock;**
- Utrustningsstafett.
- Hejdå och förberedelse inför nästa träning.



# INSPIRATION-PASSFÖRSLAG

## SKIDLÄRA

- **Uppvärmningsblock;** Hej och uppstart.
- Trädkull, skogsfotboll
- Funktionsträning, deadbug, draken osv
- Snabbhet & reaktion. Starta på olika sätt och märk ut en sträcka.
- Hoppövningar- tajmning.
- **Huvudblock;**
- Fyrklöver- som tar mellan 3-5min.
- 1. kortare backe sprättande skidgång. 2.längre sträcka elghufs+löpning 3. Obanad skogsslinga löpnign med stavar. 4. gående skidgång+ utförsgång i brantare backe.
- **Avslutningsblock;**
- Utrustningsstafett à la Klaebolöp. Gärna i lätt uppförs backe.
- Hejdå och förberedelse för nästa pass.



# FRÅGOR

